



GRATIS · STRENGTH TRAINING

FORZA - IL METODO REVIVAL S&C

Una settimana, tre sedute, per testare con mano come strutturiamo un programma che segua una logica e che ti dia risultati.

Questa settimana è l'assaggio reale del Blocco 1 del percorso FORZA — IL METODO REVIVAL S&C. Dentro non c'è niente di casuale: solo la programmazione che uso ogni giorno in sala per far salire i carichi delle persone, ridotta all'essenziale. Va dritta al problema che vedo di più in palestra — gente costante, che si allena duro, ma con IL BILANCIERE FERMO DA MESI, perché manca il metodo, non la voglia.

— Jacopo Perego, preparatore specializzato in forza e powerlifting

COME USARLA

1 settimana 3 sedute	Attrezzatura minima bilanciere o corpo libero	Segui la progressione, no ego	N.B. puoi rendere il programma di 2 giorni eliminando il day 2 e tenendo solo day 1 + day 3
-------------------------	--	-------------------------------	--

LA SCHEDA

	Day 1	Day 2	Day 3
Sett. 1	Squat 10x5s Floor Press 8x4s Trazioni zavorrate 5x5s Leg raises alla sbarra 3xMAX rep	Stacco 10x5s Panca 10x5s Trazioni libere 5 serie MAX rep Rematore bilanciere 10x4s	Box Squat 5x5s Panca isocinetica 3" 5x5s Stacco salita 5" 5x5s Plank zavorrato 3 x 30/60"

✓ Fatto: hai iniziato il percorso verso il miglioramento della tua condizione atletica.

▲ Ma: una scheda scritta non può correggerti l'esecuzione — ed è lì che si bloccano i massimali.

▶ Mandami il video di una tua serie di squat su WhatsApp al numero 3451340230 e te lo correggerò personalmente!

Per il percorso completo che ti porta a distruggere i tuoi massimali con programmazioni mirate e video review:

▶ scrivici per SBLOCCARE IL PROGRAMMA

NOTA BENE:

In una sola settimana non possiamo trasmetterti un programma esaustivo, sia perchè un programma che si rispetti deve durare almeno 4 settimane, sia perchè non sappiamo la tua situazione personale. Possiamo però condividere con te le scelte che caratterizzano la settimana che hai in mano.

DAY 1:

In questa prima giornata lavoriamo sul condizionamento delle gambe con 5 serie da 10 ripetizioni di Squat. Questo grande volume ci permette di praticare il gesto e accumulare lavoro sulle gambe per stimolarne l'adattamento. Consigliamo di tenere un carico basso e 2 o 3 ripetizioni di margine, in modo da poter tenere la tecnica corretta e del margine per la settimana successiva. Continuiamo con un lavoro complementare sulla Panca Piana con una Floor Press, esercizio che ci consente di accumulare volume senza stressare le articolazioni e imparando ad aprirsi con il petto. Si prosegue lavorando sulla forza in tirata con delle Trazioni zavorrate: lo schema ci consente di accumulare un discreto volume, ma al contempo senza rinunciare al carico. Anche in questo caso il consiglio è di tenere del margine come per lo Squat. Concludiamo il lavoro con un esercizio di addome a sfinimento.

DAY 2:

In questa giornata lavoriamo sul condizionamento del petto e della catena posteriore con Panca e Stacco, le logiche sono le medesime dello Squat nel DAY 1. Segue un lavoro a cedimento sulle Trazioni Libere per completare il volume sul gesto e condizionare la schiena. Il lavoro per il dorso si conclude con un esercizio complementare sulla tirata orizzontale, che ancora non era stata toccata, come per gli altri schemi affini si consiglia di lasciare margine e tenere un occhio alla tecnica.

DAY 3:

In questa ultima giornata lavoriamo su forza e tecnica di tutte e tre le alzate. Nello Squat utilizziamo un Box per prendere le misure con la profondità e massimizzare il controllo in discesa, nella Panca dilatiamo i tempi di discesa e di salita per lavorare sulla giusta traiettoria del bilanciere, mentre nello Stacco lavoriamo su una salita di 5 secondi per abituarsi a non strappare il bilanciere da terra. In tutti e tre i casi lo schema richiesto (5 ripetizioni x 5 serie) permette comunque di accumulare volume di lavoro su queste varianti preziose, ma al contempo consente di assaggiare carichi più alti, così da stimolare, insieme con il DAY 1 e 2, un adattamento completo. Anche in questo caso la tecnica la deve fare da padrona: lascia sempre 2 o 3 ripetizioni di margine e rispetta le varianti alla perfezione, solo così potrai trarre il massimo dai carichi più alti. Il lavoro si conclude con un Plank per completare l'allenamento del Core.