



GRATIS · CONCORSI FORZE DELL'ORDINE

PROVE FISICHE - 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'anteprima reale di PROVE FISICHE — Il Metodo Revival, il percorso che ti porta al concorso davvero pronto. Dentro non c'è niente di generico: solo lavoro costruito sulle prove esatte che dovrai superare il giorno del test — [corsa a tempo · piegamenti · addominali · trazioni]. Perché chi non passa, quasi mai è per scarso impegno: è per essersi allenato duro, ma PER LA PROVA SBAGLIATA. Noi partiamo dai parametri ufficiali del tuo concorso e ti alleniamo esattamente su quelli.

Revival Strength & Conditioning

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	Pull up MAX rep TEST, poi accumula 3 volte lo stesso MAX Push up MAX rep TEST, poi accumula 3 volte lo stesso MAX Knee to chest MAX rep TEST, poi accumula 3 volte lo stesso MAX Corsa: 4 rounds da 5 minuti al 85-90% MHR, riposo 2 minuti tra i round	Squat 5x5s Pull up zavorrati 5x5s Push up zavorrati 10x5s Sit up zavorrati 10x5s	Pull up accumula in 12 minuti Push up accumula in 10 minuti Knee to chest accumula in 8 minuti Corsa: 30-60min al 75-80% MHR

✓ 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 Stacco su WhatsApp al numero 3451340230 e te lo correggerò personalmente!

Per il percorso completo che ti porta pronto al giorno del TEST, progressioni sulle prove reali del tuo bando 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 muscolare nei 3 esercizi di forza richiesti dal test: Trazioni, Piegamenti e Ginocchia al Petto. Per cominciare testiamo il tuo livello attuale con una serie di ogni esercizio per il massimo delle ripetizioni possibili, attenzione ad eseguire ogni rep secondo i crismi del TEST vero, altrimenti lavorerai su dati sbagliati. Una volta trovato questo dato lavoriamo sull'accumulare grandi quantità di volume, per praticare il gesto e stimolare un adattamento. Nel caso specifico dovrai accumulare 3 volte il massimo delle ripetizioni totalizzate nel TEST iniziale, pertanto se nei Pull Up hai chiuso 10 ripetizioni ora dovrai completare un volume di 30 ripetizioni. Il nostro consiglio è quello di approcciare questo volume con strategia, non buttandosi subito su lunghe serie a cedimento, ma piuttosto dividendolo in tante serie facili, lasciando sempre svariate ripetizioni di margine, pena il bruciarsi troppo presto. Si conclude la giornata con delle ripetute di corsa veloce, nelle quali si dovranno chiudere 4 ripetute da 5 minuti ad alta intensità, simulando il passo e lo sforzo che dovrai tenere nel TEST di corsa.

DAY 2:

In questa giornata lavoriamo sulla forza, perchè se aumentiamo il massimo carico che siamo in grado di spostare, aumenterà di conseguenza anche il numero di ripetizioni a corpo libero che possiamo fare. Il lavoro si apre con lo Squat, che pur non essendo un esercizio testato, ci permetterà di avere più spinta nelle gambe durante la prova di corsa. Lo schema proposto è di 5 serie da 5 ripetizioni, che ci permette di trovare un buon compromesso tra volume e carico. Il nostro consiglio è di non esagerare con il carico e di lasciare sempre 2 o 3 ripetizioni di margine, sia per tenere una tecnica corretta, che per lasciare margine di miglioramento la settimana successiva. Similmente si sviluppa il lavoro su Pull up zavorrati, Push up zavorrati e Sit up zavorrati, con l'unica differenza che i Push up e i Sit up vengono lavorati su ripetizioni più alte per difficoltà di carico e natura dell'esercizio.

DAY 3:

In questa ultima giornata concludiamo il lavoro di condizionamento sugli esercizi delle tre prove di forza, con uno schema a tempo. In un dato intervallo che varia dagli 8 ai 12 minuti ti è richiesto di accumulare il maggior numero di ripetizioni di Pull up, Push up o Knee to chest. Come per il DAY 1 consigliamo di approcciare questo schema con strategia, preferendo molte serie facili e ben spalmate su tutto il tempo a disposizione, piuttosto che partire con serie a cedimento per poi bruciarsi prima del tempo. Si conclude la settimana con un lavoro aerobico di base sulla corsa, attraverso un lungo lento dai 30 ai 60 minuti in base al livello di partenza. Questo lavoro sarà utile a condizionare il gesto della corsa e creare la base aerobica sulla quale costruire le alte intensità richieste dal TEST.