

PER LUI E PER LEI HIGH INTENSITY METABOLIC CIRCUIT

Per rimettere in moto il metabolismo e prepararci alla nuova stagione.

di Sandro Roberto

L'estate sta per finire. Che voi abbiate raggiunto o meno la vostra migliore forma fisica in questi ultimi mesi, sicuramente avrete avuto la possibilità di rilassarvi e di recuperare pienamente le vostre energie. Il workout che sto per proporvi sia per **LEI** che per **LUI**, servirà soprattutto per due aspetti:

- 1 *rimettere in moto il metabolismo, sfruttando l'utilizzo sia dei grassi sia degli zuccheri (facendo così lavorare a pieno regime i mitocondri).*
- 2 *(ri) preparare l'intero organismo (apparato muscolo - scheletrico, cardiocircolatorio ed endocrino) al meglio, per la nuova stagione che sta per iniziare.*

Il circuito ha una durata di 22 minuti per LEI e di 30 minuti per LUI. Potrete farlo una volta a settimana e sarà l'allenamento in più rispetto al programma che seguireste in questo periodo. Essendo così breve ma intenso non andrà a inficiare su quelli che sono gli altri giorni di allenamento. Vediamo ora di cosa si tratta e quali sono le differenze tra uno e l'altro.

- **LEI:** il programma vi aiuterà a essere più forte, ma nello stesso tempo ad avere gambe e glutei più tonici, addome piatto e un core stabile e funzionale.
- **LUI:** il programma vi aiuterà a essere più forti e a resistere meglio ai lavori lattacidi. Migliorerete la capacità di reclutamento muscolare, avrete un core più forte e funzionale e il vostro aspetto fisico sarà più tonico e muscoloso.

PER LEI

EMOM 22' ODD/EVEN EACH MINUTE ON THE MINUTE + JOLLY

In questo circuito avrete un minuto di tempo per eseguire i 3 esercizi (suddivisi in due blocchi tra minuti dispari e quelli pari). Il tempo che resta sarà il vostro recupero. Vi ho inserito poi un esercizio jolly da eseguire ogni tot minuti.

MINUTI DISPARI:

- EX1 A:** 8 air squat
EX2 A: 8 + 8 mountain climbers
EX3 A: 20" reverse plank

■ EX 1 A

Dalla stazione eretta con i talloni alla larghezza delle spalle, si esegue un piegamento sulle ginocchia fino a portare le anche in linea o sotto le ginocchia. La schiena rimane neutra. Mantenendo il carico sui talloni si ritorna fino a distendere completamente ginocchia e anche. Le braccia si portano in avanti in fase di accosciata e dietro la schiena in fase di distensione delle ginocchia. Il movimento va eseguito il più velocemente possibile. Espirare in due tempi: in fase di massima accosciata e in fase di distensione delle ginocchia.



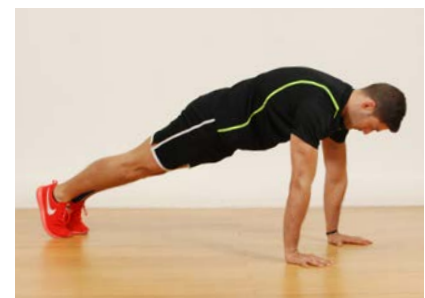
MINUTI PARI

- EX 1 B:** 6 body row al TRX
EX 2 B: 6 rock up
EX 3 B: 3 + 3 single leg

Il jolly è lo swing. Dovrete eseguirlo appena completate il sesto minuto, quindi al settimo minuto anziché fare il lavoro del minuto dispari, farete 40" di swing. Scaduti i 20" di recupero ripartite dall'ottavo minuto quindi con gli esercizi del minuto pari. Il jolly dovete eseguirlo poi al minuto 12 al posto degli esercizi del pari e al minuto 19 al posto del dispari per completare poi il lavoro al 22 esimo minuto.

■ EX 2 A

Posizione di bench, mani sotto le spalle e talloni larghezza del bacino. Portare le ginocchia al petto in modo alternato facendo forza sulle spalle e pressione sulle mani. La respirazione va di pari passo con la velocità di movimento delle ginocchia. Si espira ogni volta che si porta un ginocchio verso il petto.



■ EX 3 A

La posizione di partenza è da seduti con le gambe tese e il busto perpendicolare al suolo. Le mani con le dita rivolte in avanti si trovano a circa 20 cm più dietro rispetto alle anche. Con una pressione dei talloni e delle mani verso terra, si stacca il bacino fino a portare le anche alla massima estensione, contraendo i glutei e l'addome. L'omero in questa posizione dovrà trovarsi in extrarotazione. Mantenere la posizione per i secondi indicati cercando di respirare in modo naturale.



■ EX 1 B

Posizione di partenza fronte al TRX. Portare il busto a circa 45°. I talloni si trovano alla larghezza delle anche. Le braccia sono tese e le mani in posizione neutra. Eseguire la tirata portando le mani in posizione prona, in modo da coinvolgere maggiormente il gran dorsale. Si espira in fase di tirata e si inspira in fase di ritorno.



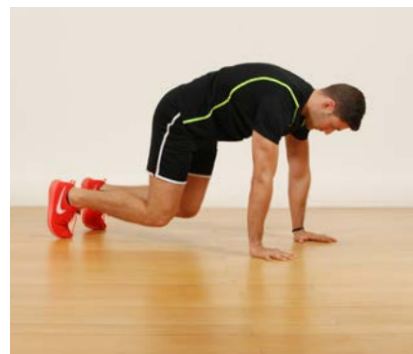
■ EX 2 B

Dalla stazione eretta con i talloni alla larghezza delle spalle, si esegue un full squat fino a sedersi a terra (inspirazione); si rotola indietro con la schiena staccando la zona lombare dal pavimento (espirazione); ritorno appoggiando i talloni a terra alla larghezza delle anche (inspirazione); dalla posizione di massima accosciata si appoggiano le mani a terra davanti a sé portando gli arti inferiori all'indietro (espirazione); la schiena è neutra con glutei e addome contratti. Ripetere il movimento al contrario fino a tornare ad eseguire il rock up.



■ EX 3 B

La posizione di partenza sarà in quadrupedia in "four point touch". Mani in appoggio dunque, sotto le spalle e le punte dei piedi in appoggio alla larghezza delle anche. Le ginocchia sono appena staccate da terra, sotto le anche. Le dita delle mani sono leggermente extra ruotate e i piedi paralleli. Portare una gamba tesa verso il lato opposto "infilandola" tra il busto e il braccio. La mano opposta si stacca da terra, il bacino ruota, il piede rimane a martello e il braccio in appoggio al suolo è teso. Si espira durante il movimento di uscita dell'arto inferiore e si inspira in posizione quadrupedica.



Eseguite questo allenamento una sola volta a settimana. Negli altri giorni portate avanti quello che è il vostro programma.

PER LUI

AMRAP 30' AS MANY REPS AS POSSIBLE

Dopo aver eseguito un buon riscaldamento di base sia distrettuale che globale, sarete pronti a eseguire questo protocollo di allenamento. La durata è di 30 minuti e l'obiettivo è di portare a termine quanti più round/reps possibili degli esercizi sotto elencati.



EX 1

5 pull up



EX 2

5 squat thruster 60% - 65% 1RM



EX 3

5 + 5 lateral plank



EX 4

5 + 5 one arm push up
(archer push up versione facilitata)



EX 5

5 + 5 pistol al TRX



EX 6

5 + 5 "tergicristallo" alla sbarra

I recuperi saranno da voi gestiti.

Provate questo circuito per 3 settimane, con frequenza di una volta ogni sette giorni, e cercate di aumentare i vostri round di settimana in settimana. Negli altri giorni portate avanti quello che è il vostro programma di allenamento.

■ EX 1

Posizione di partenza con le braccia tese, mani a gancio in posizione prona alla larghezza delle spalle. In questa fase le spalle sono depresse e addotte. L'addome e i glutei sono contratti. La posizione finale prevede di superare con il mento la sbarra mantenendo i gomiti verso il basso e verso dietro. Si espira durante l'atto di trazione e si inspira in fase di discesa.



■ EX 2

Posizione di partenza con i talloni circa la larghezza delle spalle e le punte dei piedi sono leggermente extraruotati. Il bilanciere si dovrà appoggiare sul deltoide anteriore con la faccetta del gomito che guarda in avanti. In questa fase e durante la discesa e nella successiva risalita fino al quarto di squat, il tricipite resta parallelo al suolo. Nell'ultima fase i gomiti si abbassano per poter eseguire la spinta verso l'alto del bilanciere. Le mani sono appena più larghe delle spalle. Si inspira in fase di squat (portando le anche in parallelo o al disotto delle ginocchia rispettando le curve fisiologiche del rachide) e si espira nell'ultima fase di spinta del bilanciere sopra la testa.



■ EX 3

Dalla posizione di plank in appoggio sulle mani (con i quadricipiti, glutei e addome contratto) si esegue un salto laterale prima a destra e poi a sinistra, portando i piedi in parallelo con le mani. Si espira durante il movimento e si inspira in fase statica.



■ EX 4

Dalla posizione di bench (plank a braccia tese) con le mani appena più strette delle spalle, divaricare i piedi alla larghezza delle spalle; portare una mano in appoggio sulla coscia; eseguire il piegamento fino a sfiorare il pavimento con il mento. Il gomito durante l'esecuzione forma un angolo di circa 35° 45° con il busto. Ritorno con estensione completa del gomito. Si espira in fase di spinta e si inspira in fase di ritorno.



■ EX 5

Dalla stazione eretta e di fronte al TRX, si solleva prima un arto mantenendo il ginocchio teso e il piede a martello. Si inizia lo squat monopodico rispettando le curve fisiologiche del rachide e il peso del corpo che cade principalmente sul tallone. Si inspira in fase di accosciata e si espira in fase di spinta.



■ EX 6

In sospensione alla sbarra con le braccia tese e le mani pronate e alla larghezza delle spalle. Si portano le gambe in pozione di pike davanti al viso. Da questa pozione si ruota il bacino prima da un lato e poi dall'altro cercando di mantenere sempre le ginocchia tese. Si espira quando le gambe ruotano verso l'esterno, si inspira in fase di ritorno. La versione facilitata può essere eseguita mantenendo le ginocchia flesse.



Non mi resta che auguravi:
buon allenamento!