

PROTOCOLLO EMBERTS 2013










DESCRIZIONE: Il protocollo Emberts, adatto a soggetti non allenati, può essere definito come un Tabata (20:10) ad intensità sub-massimali. Si effettua con esercizi di allenamento funzionale (squat, squat-jump, box-jump, push-ups, corsa calciata, jumping jack, burpees e tanti altri...) ad un'intensità che va dal 40 al 60 % della Fc max, a seconda del grado di allenamento (meno allenati > intensità), ma con una durata maggiore, ovvero 16 minuti, Il protocollo prevede 4 Loop da 4 minuti, in ogni loop si alternano esercizi diversi per coinvolgere tutti i gruppi muscolari.







LA RICERCA SCIENTIFICA HA DIMOSTRATO... Un dato davvero interessante, ovvero che il tabata effettuato in maniera meno intensa, moltiplicato per 4 volte (invece di 4 di lavoro, avremo 16 minuti), per 3 allenamenti settimanali, con esercizi funzionali diversi (diversi distretti muscolari) comporta adattamenti sovrapponibili a quelli determinati dai livelli di attività fisica dall'ACSM (American College of Sport Medicine, la più grande organizzazione di scienze dell'esercizio e medicina dello sport dell'O.M.S.):

l'Oms raccomanda di praticare a settimana almeno 150 minuti di attività fisica aerobica moderata, oppure almeno 75 minuti di attività fisica aerobica vigorosa. Vediamo un esempio pratico per intenderci meglio...

Esempio di Protocollo Emberts:

RISCALDAMENTO: 10 minuti di mobilità articolare

LOOP 4 minuti ciascuno- Esecuzione alla massima velocità!	ESERCIZI 20" di lavoro e 10" di pausa	
I	JUMPING - JACK	
	PUSH-UP	
	BOX-JUMP	
	CRUNCH	
II	CORSA CALCIATA	
	DIP	
	SKIP-ALTO	
	CRUNCH INVERSO	
III	TIRATE TRX	

	SUMO SQUAT	
	SALTO CORDA	
	SPIDERMAN PLANK	
IV	CURL CON LOOP BAND	
	BURPEES	
	MILITARY PRESS LOOP BAND	
	CRUNCH BICICLETTA	