



<https://www.lorenzomortaruolo.it/>

## PRIMA SETTIMANA MISURE CORPOREE + TEST FISICI

### CALENDARIO MISURAZIONI

<https://www.youtube.com/watch?v=oQHyD42oPek&vl=it>

MISURAZIONE	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	DATA:	OBIETTIVO
PETTO (solo uomini)						
VITA						
BRACCIO						
AVAMBRACCIO						
GLUTEI						
COSCIA PROSSIMALE						
COSCIA DISTALE						
POLPACCIO						
PESO						

Le circonferenze a cui devi far riferimento per una corretta valutazione sono le seguenti:

- *pettorale*: misurare la circonferenza tenendo il centimetro all'altezza dei capezzoli;
- *vita*: misurare la circonferenza all'altezza dell'ombelico, rilassando l'addome;
- *braccio*: misurare a braccio contratto, sul "picco" del bicipite;
- *avambraccio*: misurare nel punto di maggior ampiezza;
- *glutei*: misurare nel punto di maggior spessore dei glutei;
- *coscia prossimale*: misurare appena al di sotto della linea glutea;

· *coscia distale*: misurare appena sopra la rotula;

## TEST FISICI

BATTERIA DI TEST PER LA VALUTAZIONE DELLE CAPACITA' FISICHE GENERALI

NOME:

COGNOME:

### GIORNO 1

TEST	CAPACITA' FISICA VALUTATA	SPIEGAZIONE	RISULTATO	TABELLA DI RIFERIMENTO
SIT UP TEST	FORZA E RESISTENZA DEGLI ADDOMINALI	NUMERO MASSIMO DI ADDOMINALI IN UN MINUTO		1
TEST PUSH UP	FORZA E RESISTENZA DI PETTO, SPALLE E TRICIPITI	NUMERO MASSIMO DI RIPETIZIONI  (versione adattata per soggetti sedentari)		2
SQUAT TEST	FORZA E RESISTENZA ARTI INFERIORI	NUMERO MASSIMO DI RIPETIZIONI		3



<https://www.lorenzomortaruolo.com>

## GIORNO 2

<b>SIT AND REACH TEST</b>	FLESSIBILITA'GENERAL E - IN PARTICOLARE ZONA LOMBARE	CENTIMETRI		<b>4</b>
<b>TRICIPITI A CORPO LIBERO</b>	VERIFICARE LA FORZA DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO ( TRICIPITI)	NUMERO MAX DI RIPETIZIONI		<b>5</b>
<b>BURPEE TEST</b>	RESISTENZA ALLA FORZA ARTI INFERIORI	NUMERO MASSIMO DI RIPETIZIONI IN: -30 sec (soggetto sedentario) SENZA SALTO  -5 Min (soggetto atletico)		<b>6</b>

### TABELLA N° 1

**Sit Up Test (Uomini)**

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
<b>Eccellente</b>	>49	>45	>41	>35	>31	>28
<b>Ottimo</b>	44-49 39-43	40-45 35-39	35-41 30-34	29-35 25-28	25-31 21-24	22-28 19-21
<b>Buono</b>						
<b>Medio</b>	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
<b>Sufficiente</b>	31-34 25-30	29-30 22-28	23-26 17-22	18-21 13-17	13-16 9-12	11-14 7-10
<b>Scarso</b>	<25	<22	<17	<13	<9	<7
<b>Insufficiente</b>						

**Sit Up Test (Donne)**

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
<b>Eccellente</b>	>43	>39	>33	>27	>24	>23
<b>Ottimo</b>	37-43 33-36	33-39 29-32	27-33 23-26	22-27 18-21	18-24 13-17	17-23 14-16
<b>Buono</b>						
<b>Medio</b>	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
<b>Sufficiente</b>	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10

<b>Scarso</b>	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
<b>Insufficiente</b>	<18	<	<7	<5	<3	<2

**TABELLA N° 2**

UOMINI						
Età	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Eccellente	> 56	> 47	> 41	> 34	> 31	> 30
Ottimo	47-56	39-47	34-41	28-34	25-31	24-30
Buono	35-46	30-39	25-33	21-28	18-24	17-23
Discreto	19-34	17-29	13-24	11-20	9-17	6-16
Sufficiente	11-18	10-16	8-12	6-10	5-8	3-5
Insufficiente	4-10	4-9	2-7	1-5	1-4	1-2
Scarso	< 4	< 4	< 2	0	0	0

DONNE						
Età	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-65
Eccellente	> 35	> 36	> 37	> 31	> 25	> 23
Ottimo	27-35	30-36	30-37	25-31	21-25	19-23
Buono	21-27	23-29	22-30	18-24	15-20	13-18
Discreto	11-20	12-22	10-21	8-17	7-14	5-12
Sufficiente	6-10	7-11	5-9	4-7	3-6	2-4
Insufficiente	2-5	2-6	1-4	1-3	1-2	1
Scarso	0-1	0-1	0	0	0	0

**TABELLA N° 3**

**Squat Test (Uomini)**

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
<b>Eccellente</b>	>49	>45	>41	>35	>31	>28
<b>Ottimo</b>	44-49 39-	40-45 35-	35-41 30-	29-35 25-	25-31 21-	22-28
<b>Buono</b>	43	39	34	38	24	19-21
<b>Medio</b>	35-38 31-	31-34 29-	27-29 23-	22-24 18-	17-20	15-18
<b>Sufficiente</b>	34	30	26	21	13-16 9-12	11-14
<b>Scarso</b>	25-30	22-28	17-22	13-17	<9	7-10
<b>Insuff</b>	<25	<22	<17	<9		<7

**Squat Test (Donne)**

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
<b>Eccellente</b>	>43	>39	>33	>27	>24	>23
	37-43 33-	33-39 29-	27-33 23-	22-27 18-	18-24 13-	17-23
	36	32	26	21	17	14-16
	29-32 25-	25-28 21-	19-22	14-17	10-12	11-13
	28	24	15-18 7-14	10-13 5-9	7-9 3-6	5-10 2-4
	18-24	13-20	<7	<5	<3	
	<18	<20				<2

**TABELLA N.4**

Categoria di fitness	Maschi	Le femmine
Eccellente	> 46,5 centimetri	> 45,5 centimetri
Buona	46,5 - 38,0	45,5 - 38,0
Media	37,5 - 27,0	37,5 - 29,0
Sotto la media	26,5 - 17,0	28,5 - 20,0
Non molto flash!	<17.0	<20,0

**TABELLA N.5**

**TRICIPITI A CORPO LIBERO (UOMINI)**

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
<b>ECCELLENTE</b>	>40	>38	>36	>34	>32	>30
<b>Ottimo</b>	36-40 32-	34-38 30-	32-36 28-	30-34 26-	28-32 24-	26-30
<b>Medio</b>	36 <b>28-32</b>	34 <b>26-30</b>	32 <b>24-28</b>	30 <b>22-26</b>	28 <b>20-24</b>	22-26
<b>Buono</b>	24-28	22-26	20-24	18-22	16-20	<b>18-22</b>
<b>Sufficiente</b>	<24	< 22	< 20	< 18	< 16	14-18
<b>Insufficiente</b>						< 14

## TRICIPITI A CORPO LIBERO (DONNE)

Età	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
<b>ECCELLENTE</b>	>30	>28	>26	>24	>22	>20
<b>Ottimo</b>	26-30 22-26 <b>18-</b>	24-28 20-24 <b>16-</b>	22-26 18-22 <b>14-</b>	20-24 16-20	18-22 14-18	16-20 12-16
<b>Medio</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>12-16</b> 8-12	<b>10-14</b> 6-10	<b>8-12</b> 4-8
<b>Buono</b>	14-18 <14	12-16 < 12	10-14 < 10	< 8	< 6	< 4

Sufficiente

Insufficiente

TABELLA N.6

(Soggetto sedentario)

DONNE	UOMINI
IDONEO > 8 IN 30 secondi	IDONEO > 12 IN 30 secondi

(Soggetto atletico)

DONNE	UOMINI
IDONEO >30	IDONEO >40
LIVELLO SPARTAN FIT >80 IN 5 Minuti	LIVELLO SPARTAN FIT >85 IN 5 Minuti

## 1° MESOCICLO: 6 SETTIMANE

**METODOLOGIE:** Mit System (corpo libero) + HIIT (allenamento cardiovascolare) + Metodo classico T.Body + Posturale

## Periodizzazione Allenamenti:

**A: Mit System - B: HIIT; C: Mit System - D: HIIT - E: Metodo classico T.Body - F: HIIT - G:Posturale**
**• GUIDA ALLENAMENTO MIT SYSTEM: ALLENAMENTI A-C**

Questo sarà il primo mescolo della mia speciale periodizzazione. In questa prima fase della durata di 6 settimane, prenderai conoscenza di questo sistema. Questo primo Step, permette di creare adattamenti ipertrofici necessari ai mesi successivi dando già da subito incrementi notevoli di volume muscolare e di forza. Nelle sedute di Corpo Libero dovrai eseguire 3 Superset gestiti come 3 blocchi di 2 esercizi ognuno. I Superset sono organizzati in modo da lavorare con la tecnica del Push/Pull, ossia un esercizio di spinta abbinato ad uno di tirata. In ogni blocco alternerai i due esercizi con una pausa tra uno e l'altro soggettiva, tale da permettere il completamento delle 6 ripetizioni per esercizio. Quindi toccherà a te scegliere quanto recuperare per riuscire a completare il lavoro proposto. Tra i blocchi puoi riposare dai 3 ai 5 minuti. Al termine di ogni blocco puoi appuntarti in quanto tempo sei riuscito a terminarlo. Lo scopo del sistema è molto semplice e consiste nell'abbassare di volta in volta il tempo in cui si completa ciascun blocco, questo farà sì che in ogni allenamento verrà aumentata l'intensità organica...e aumentare l'intensità non significa altro che crescere muscolarmente e di forza.

## Come eseguire i blocchi in modo corretto

Per esempio il primo blocco della prima seduta prevede di eseguire Piegamenti sulle braccia piedi su rialzo in abbinamento alle Trazioni imp.inversa: dovrai partire con Piegamenti sulle braccia (facendo partire il cronometro) e fare 6 ripetizioni, rifiati giusto il tempo per passare alla stazione successiva, Trazioni imp. inversa, e fai altre 6 ripetizioni (si completa così la prima serie). Rifiati il

tempo minimo per passare nuovamente ai Piegamenti sulle braccia e fai altre 6 ripetizioni, continui nuovamente con le Trazioni alla sbarra e fai altre 6 ripetizioni (completando così la seconda serie). Continui così per il numero di serie indicate, ossia 10! Obiettivo completare le 10 serie nel minor tempo possibile! Potresti storcere il naso, dicendomi: “ma abbiamo 3 blocchi da 10 serie ognuno, ma quanto ci dura l’allenamento?” Non molto, per esperienza ho notato che la maggior parte delle persone riesce a completare 10 serie in un tempo di circa 13–17 minuti, con una media di 55–60 minuti per completare i 3 blocchi. Un tempo più che corretto d’allenamento, ne troppo poco (altrimenti non riuscirei a stimolare i fattori di crescita), ne troppo (altrimenti correresti il rischio di innalzare il cortisolo e andare in catabolismo proteico, con successivo calo muscolare). Quindi stai tranquillo non dovresti avere problemi. Se però noti che impieghi troppo tempo nel completare i blocchi i motivi potrebbe essere che gli esercizi proposti sono troppo impegnativi, in questo caso il mio consiglio è quello di avvisarmi e insieme sceglieremo esercizi più semplici ma che lavorino sempre sugli stessi muscoli oppure puoi anche ridurre il numero di serie adattandolo a tempestive che ritieni adatto a te (magari porti le serie a 8 o a 6). Se invece noti di eseguire i blocchi in tempi troppo rapidi, sotto i 10 minuti, significa che gli esercizi proposti sono troppo semplici, in questo caso li renderemo più difficili con varianti più impegnative. Qualora interrompessi anticipatamente la serie per esaurimento muscolare: rifiati, riparti e continua così fino ad arrivare alla 6a ripetizione.

- **Tempo di recupero tra gli esercizi del set:** è soggettivo ma attenzione a non sopravvalutarti recuperando troppo poco, perché sarebbe un grosso sbaglio e farebbe fallire la serie successiva.

- **Tempo di recupero tra i blocchi:** tra i 3 e i 5 minuti

- **Settimana di scarico:** durante l’ultima settimana eseguirai solamente la metà delle serie segnate.

- **Tempo di durata dei Blocchi:** è la principale variabile in gioco, misura la durata dei blocchi comodamente in minuti. L’obiettivo sarà quello di cercare di svolgere il lavoro proposto (serie x ripetizioni) nel minor tempo possibile!

## • GUIDA HIIT: ALLENAMENTI B-D-F

L’Interval training (in italiano: *Allenamento intervallato*), conosciuto anche come Aerobic Interval Training (AIT), è un genere di esercizio fisico discontinuo che solitamente viene caratterizzato da una successione di esercizi alternando bassa e alta intensità intervallati.<sup>11</sup> I periodi di alta intensità sono in genere in corrispondenza o vicini all’esercizio anaerobico, mentre i tempi di recupero possono coinvolgere sia completo riposo o attività di minore intensità. Nel 1° mesociclo lavorerai con la metodica 20” : 20” x 6 Rounds/Serie, la quale è adatta al tuo VO<sub>2</sub>max attuale. Per quanto riguarda l’HIIT con la corsa (20”-20”-x 6), nel caso in cui non riuscissi ad andare al campo, lo puoi fare tranquillamente in magazzino utilizzando distanze più brevi : Ad esempio puoi lavorare sui 20 o 30 metri facendo scatti andata e ritorno (180°); l’importante è che lavori in 20” alla massima velocità e recuperi 20” x 6 volte. La differenza, apportando questa modifica sta nel fatto che andrai a lavorare un po’ di più sulla forza e leggermente in meno sul sistema cardiocircolatorio.



App TABATA INTERVAL TRAINING

Scarica l’ **App TABATA INTERVAL TRAINING** e impostala con gli intervalli indicati dalle tabelle di allenamento. Renderà più semplici e più stimolanti i tuoi work-outs !!!

## • GUIDA Metodo Classico Total Body: ALLENAMENTO E

Tale Metodologia è molto semplice, con serie, ripetizioni e recuperi. Quindi, per l’esecuzione del Work-Out hai bisogno solo di un cronometro. Mi raccomando! Esegui correttamente gli esercizi consultando i video youtube allegati.

## • GUIDA Al Protocollo Posturale: ALLENAMENTO G

Alla fine ti ho inserito un protocollo di lavoro adatto ai tuoi vizi posturali. Nel Calendario allenamenti li ho inseriti in un ipotetico 5° giorno ma tu potrai eseguirlo tranquillamente in un momento diverso della giornata nei giorni di Mit o in quelli di Hiit o subito dopo. Addirittura potresti fare, quando hai molto tempo, prima il Mit, poi l’HIIT e, alla fine, il programma posturale!

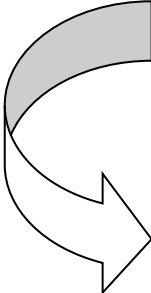


<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

Dopo questa premessa in cui ti ho spiegato quello che andrai a fare arriviamo al Programma dettagliato:

## CALENDARIO ALLENAMENTI

- **NOTA IMPORTANTE:** Gli allenamenti sono 6, il calendario è stato impostato con 4 allenamenti settimanali (Lun,Mar,Mer,Gio). Quello che dovrai fare è semplicemente andare avanti con gli allenamenti previsti, ovvero non devi considerare la settimana come punto di riferimento ma devi proseguire con gli allenamenti A-B-C-D-E-F in maniera ciclica per 4 volte (Totale 24 Allenamenti)
- Se vuoi farlo, puoi allenarti anche il venerdì e il sabato, anticipando la programmazione (Nessuno te lo vieta in quanto i workouts sono suddivisi per aree muscolari e non determinano grandi produzioni di Acido Lattico). Quindi, se in una settimana hai tempo e voglia, puoi fare anche Lun: A - Mar: B - Mer: C - Gio: D - Ven:E e SAB:F. Ovviamente valuterai se farlo in base a come hai recuperato dal workout precedente e sentendoti con me. In questo modo terminerai prima il programma, noterai prima i risultati e programmeremo prima la fase successiva!
- Puoi anche unire 2 workouts in una Giornata?... SII! Ad esempio se un giorno hai tempo puoi fare il Mit la mattina e l' HIIT nel pomeriggio, oppure puoi fare l'HIIT subito dopo il Mit; In questo modo terminerai prima il programma, noterai prima i risultati e programmeremo prima la fase successiva!
  - Come già specificato il Protocollo posturale puoi farlo quando vuoi!
  - Nell'ultima settimana (Scarico) dovrai dimezzare tutte le serie di tutti i Workouts!
- Metti una X per ricordare gli allenamenti effettuati! Nota: se ad esempio in un giorno fai A'-B'-G devi barrarli tutti e 3 senza badare ai giorni!



SETTIMANA	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	POSTURALE
I	A' Mit	B' HIIT	C' Mit	D': HIIT	G Posturale
II	E' Metodoclassico T.Body	F' HIIT	A'' Mit	B'' HIIT	G' Posturale
III	C'' Mit	D'' HIIT	E'' Metodo classico T.Body	F'' HIIT	G'' Posturale
IV	A''' Mit	B''' HIIT	C''' Mit	D''' HIIT	G''' Posturale
V	E''' Metodoclassico T.Body	F''' HIIT	A'''' Mit SCARICO	B'''' HIIT SCARICO	G'''' Posturale
VI	C'''' Mit SCARICO	D'''' HIIT SCARICO	E''''Metodoclassico T.Body SCARICO	F'''' HIIT SCARICO	G'''' Posturale
VII	BATTERIA TEST 1			BATTERIA TEST 2	G''''''Posturale





## ALLENAMENTO A: Mit System Parte Alta; Metodica Push (petto)/Pull (dorso) + Core

BLOCCO ESERCIZI/ RIPETIZIONI X 10 SERIE	Apri il link youtube per la spiegazione!	TEMPO IMPIEGATO x 10 SERIE: Avvia un cronometro e appunta alla fine di ogni blocco il tempo impiegato. Ricorda che lo scopo è quello di abbassare i tempi ogni settimana (>INTENSITÀ)			
-Arch body 60" -Push-up 6 Rip.   X 10 Serie	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AjEZG_4rL5A">https://www.youtube.com/watch?v=AjEZG_4rL5A</a>   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O_3avKf012">https://www.youtube.com/watch?v=O_3avKf012</a>	1°settimana	2°settimana	3°settimana	4°settimana
		REC: 3-5'			
- Scivolate al pavimento 20 Rip. -Dip 10 Rip.   X 10 Serie	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=63bO8DZMsxs">https://www.youtube.com/watch?v=63bO8DZMsxs</a>   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x9u9JXhiYJU">https://www.youtube.com/watch?v=x9u9JXhiYJU</a>	1°settimana	2°settimana	3°settimana	4°settimana
		REC: 3-5'			
-Tirate Trx p.neutra 10 Rip. -crunch a libretto 15 Rip.   X 10 Serie	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5DICr3zc3g">https://www.youtube.com/watch?v=5DICr3zc3g</a>   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=impvF1NaT0U">https://www.youtube.com/watch?v=impvF1NaT0U</a>	1°settimana	1°settimana	1°settimana	1°settimana
		STRETCHING 6' 			


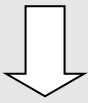


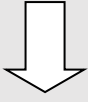

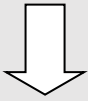


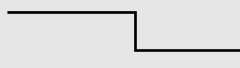




6' STRETCHING: 2Minuti per postura:



**ALLENAMENTO B: HIIT + Core Stability + Tabata:**

ESERCIZIO	SPIEGAZIONE
<p><b>PLANK</b></p>  <p>+ } DX E SX } x 3</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=aJOB8LwFPY8">https://www.youtube.com/watch?v=aJOB8LwFPY8</a></p>	<p><b>PLANK + PLANK DX E SX, OGNUNO DA 40" PER 3 VOLTE SENZA PAUSE</b></p> <p>Totale: 6 minuti Core Stability</p>
<p><b>HIIT CORSA 20":20" 100 m</b></p> <p>Oppure 20/30 m andata e ritorno</p> <p>} x 6</p>	<p>Sprint di 100m in 20" + 20" di pausa per 6 volte. Totale: 4 minuti</p> <p>Nota: Utilizza l'App HIIT e impostala su un 20:20 !</p>
<p><b>TABATA MONTAIN CLIMBER</b></p>  <p>20": 20" } X6</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kJDqd9sSfW0">https://www.youtube.com/watch?v=kJDqd9sSfW0</a></p>	<p>20" di lavoro (nei 20" cerca di fare 10 Rip. Per lato) + 20" Rec. X 6 volte</p> <p>. Totale: 4 minuti</p> <p>Nota: Utilizza l'App HIIT e impostala su un 20:20 !</p>
<p><b>HIIT CORSA 20":20" 100 m</b></p> <p>Oppure 20/30 m andata e ritorno</p> <p>} x 6</p>	<p>Sprint di 100m in 20" + 20" di pausa per 8 volte. Totale: 4 minuti</p>
<p>5 Min di corsa blanda</p>	<p>Circa 3 giri di campo</p>
<p>5 Min di stretching gambe</p>	<p>A piacere !</p>
<p><b>TEMPO TOTALE</b></p>	<p>Circa 30 minuti</p>

**ALLENAMENTO C: Mit System Parte Bassa + Push (spalle) + Core**

BLOCCO ESERCIZI/ RIPETIZIONI X 10 SERIE	Apri il link youtube per la spiegazione! 	TEMPO IMPIEGATO x 10 SERIE: Avvia un cronometro e appunta alla fine di ogni blocco il tempo impiegato. Ricorda che lo scopo è quello di abbassare i tempi ogni settimana (>INTENSITÀ)			
-Squat Pistols 6 Rip.x lato  -Push-up gambe sollevate 6 Rip.   X 10 Serie	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=okrkt3mtxcw">https://www.youtube.com/watch?v=okrkt3mtxcw</a>   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zWM3dJIGcf8">https://www.youtube.com/watch?v=zWM3dJIGcf8</a>	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
 X 10 Serie		 REC: 3-5'			
- Squat Jump 8 Rip.  - push up indu 8 Rip.   X 10 Serie	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M">https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M</a>   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=seaaFymkrNU">https://www.youtube.com/watch?v=seaaFymkrNU</a>	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
		 REC: 3-5'			
-Squat isometrico 40"  -crunch bicicletta 15 x lato   X 10 Serie	 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5MQj8eOu-uA">https://www.youtube.com/watch?v=5MQj8eOu-uA</a>   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZrmwCuOIGVc">https://www.youtube.com/watch?v=ZrmwCuOIGVc</a>	1° settimana	1° settimana	1° settimana	1° settimana
		STRETCHING 6' 			




6' STRETCHING: 1Minuto per postura:



dx+sx

dx+sx

## ALLENAMENTO D: HIIT + Core Stability + Tabata:



ESERCIZIO	SPIEGAZIONE
<p>HOLLOW BODY POSITION</p>  <p>60" x 3 Rec 60"</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qQcuhQz2IYY">https://www.youtube.com/watch?v=qQcuhQz2IYY</a></p>	<p>60 sec</p> <p>X 3 serie</p> <p>Recupero 60"</p> <p>Tot: 6min</p>
<p>SQUAT JUMP</p>  <p>20":20" x 6</p>	<p>Sprint di 100m in 20" + 20" di pausa per 8 volte. Totale: 4 minuti</p> <p>Nota: Utilizza l'App HIIT e impostala su un 20:20 !</p>
<p>TABATA SPIDERMAN</p>  <p>20": 20" X6</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UPnY2bU4VLA">https://www.youtube.com/watch?v=UPnY2bU4VLA</a></p>	<p>20" di lavoro (nei 20" cerca di fare 10 Rip. Per lato) + 20" Rec. X 8 volte</p> <p>. Totale: 4 minuti</p>
<p>HIIT CORSA 20":20" 100 m</p> <p>Oppure 20/30 m andata e ritorno</p> <p>x 6</p>	<p>Sprint di 100m in 20" + 20" di pausa per 8 volte. Totale: 4 minuti</p> <p>Nota: Utilizza l'App HIIT e impostala su un 20:20 !</p>
<p>5 Min di corsa blanda</p>	<p>Circa 3 giri di campo</p>
<p>5 Min di stretching gambe</p>	<p>A piacere !</p>
<p>TEMPO TOTALE</p>	<p>Circa 30 minuti</p>



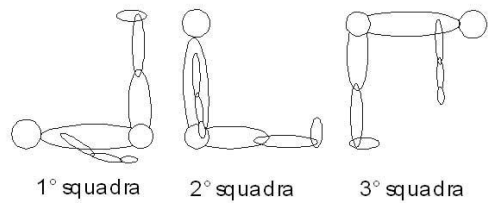
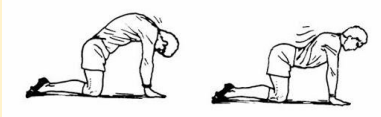
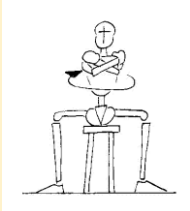


## ALLENAMENTO E : Forza - Metodo classico - Total Body -

ESERCIZIO	SERIE E RIPETIZIONI	RECUPERO				
<b>PIEGAMENTI</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O_3avKf012">https://www.youtube.com/watch?v=O_3avKf012</a>	4 X MAX	2 MIN				
<b>CROCI CON MANUBRI SU PANCA INCLICATA A 45°</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zJf6P41fp70">https://www.youtube.com/watch?v=zJf6P41fp70</a>	3 X 12/15  RICERCA IL CARICO CON IL QUALE ARRIVI A LIMITE ALLA 12°O15° RIP DELLA 3° SERIE...AGGIORNA IL CARICO!  <table border="1" style="width: 100%; height: 20px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>					1MIN
<b>BURPEES</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-td9OneQqk">https://www.youtube.com/watch?v=-td9OneQqk</a>	4 X 15	2 MIN				
<b>CALF RAISES SU RIALZO</b> 	3 X 30	1MIN				
<b>PUSHUP HINDU</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=seaaFymkrNU">https://www.youtube.com/watch?v=seaaFymkrNU</a>	4 X 6	1MIN				
<b>SCIVOLATE A TERRA</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=63bO8DZMsxs">https://www.youtube.com/watch?v=63bO8DZMsxs</a>	4 X 12	1MIN				
<b>CRUNCH INVERSO</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=86oXUXp2-7s">https://www.youtube.com/watch?v=86oXUXp2-7s</a>	4 X 20	1MIN				
<b>STRETCHING :</b> 	6 MINUTI	40 SECONDI PER POSTURA				

### ALLENAMENTO F: HIIT + Core Stability + Tabata

ESERCIZIO	SPIEGAZIONE
<p><b>ARCH BODY SUPERMAN</b></p>  <p>} 60" x 3 Rec 60"</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AjEZG_4rL5A">https://www.youtube.com/watch?v=AjEZG_4rL5A</a></p>	<p>60 sec</p> <p>X 3 serie</p> <p>Recupero 60"</p> <p>Tot: 6min</p>
<p><b>HIIT CORSA 20":20" 100 m</b></p> <p>Oppure 20/30 m andata e ritorno</p> <p>} x 6</p>	<p>Sprint di 100m in 20" + 20" di pausa per 8 volte. Totale: 4 minuti</p> <p>Nota: Utilizza l'App HIIT e impostala su un 20:20 !</p>
<p><b>TABATA CRUNCH</b></p>  <p>} 20": 20" X6</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=dfjrE9WJNEk">https://www.youtube.com/watch?v=dfjrE9WJNEk</a></p>	<p>20" di lavoro (nei 20" cerca di fare 20 Rip.) + 20" Rec. X 6 volte</p> <p>. Totale: 4 minuti</p>
<p><b>HIIT CORSA 20":20" 100 m</b></p> <p>Oppure 20/30 m andata e ritorno</p> <p>} x 6</p>	<p>Sprint di 100m in 20" + 20" di pausa per 8 volte. Totale: 4 minuti</p> <p>Nota: Utilizza l'App HIIT e impostala su un 20:20 !</p>
<p>5 Min di corsa blanda</p>	<p>Circa 3 giri di campo</p>
<p>5 Min di stretching gambe</p>	<p>A piacere !</p>
<p><b>TEMPO TOTALE</b></p>	<p>Circa 30 minuti</p>

## ALLENAMENTO G: PROTOCOLLO POSTURALE

ESERCIZIO	SERIE E RIPETIZIONI O TEMPO DI MANTENIMENTO DELLA POSTURA	IMMAGINE e link video youtube
Squadre Mezieres	3 Minuti per ogni postura	 <p>1° squadra    2° squadra    3° squadra</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=asnIwA8L0AE">https://www.youtube.com/watch?v=asnIwA8L0AE</a></p>
1Modellamento Gibbo	In quadrupedia, inspira nella posizione 1 ed espira nella posizione 2.  10 volte	 <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=F9iygOxVOkQ">https://www.youtube.com/watch?v=F9iygOxVOkQ</a></p>
2Modellamento Gibbo	In posizione seduta. Abbracciarsi le spalle con le mani ed effettuare una trazione in detorsione.  10 dx + 10 sx	
PLANK	1 MINUTO	 <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=aJOB8LwFPY8">https://www.youtube.com/watch?v=aJOB8LwFPY8</a></p>
ALLUNGAMENTO CATENA POSTERIORE	TRE SERIE DA 40" CON 20" DI REC  TOT: TRE MINUTI	



<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

# Buon Allenamento !