

# ALLENAMENTO

# AD ALTA INTENSITÀ

AURELIEN BROUSSAL-DERVAL  
STÉPHANE GANNEAU

- 40 esercizi base
- 127 allenamenti intensi
- Un programma di 15 settimane





# SOMMARIO

## **001 PERCHÉ È NECESSARIO UN PROGRAMMA PER ALLENARSI CON SUCCESSO**

### **002 I PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO COME PUNTO DI PARTENZA**

- 002 PRINCIPIO 1: PROGRESSIONE**
- 003 PRINCIPIO 2: CONTINUITÀ**
- 003 PRINCIPIO 3: VARIETÀ**
- 003 PRINCIPIO 4: NON LINEARITÀ**
- 003 PRINCIPIO 5: CARICO E RECUPERO**

### **004 COSA BISOGNA SAPERE SULLA FISIOLOGIA**

- 004 IL CONTINUUM ENERGETICO**
- 004 VELOCI, ENERGIA!**
- 005 IL LATTATO È AL CUORE DELLA PRODUZIONE ENERGETICA**
- 006 E IL RECUPERO?**
- 006 REGOLARE L'INTENSITÀ**
- 007 USARE IL TEMPO SOTTO TENSIONE PER REGOLARE IL CARICO**

### **008 FATTORI CHE INTERFERISCONO CON L'ALLENAMENTO**

- 008 REGOLA 1: DARSÌ DELLE PRIORITÀ**
- 008 REGOLA 2: ALLENARSI NELL'ORDINE GIUSTO**
- 008 REGOLA 3: EVITARE CATTIVE COMBINAZIONI**
- 010 COMBINAZIONI CHE FUNZIONANO**

### **011 COME USARE QUESTO LIBRO**

### **012 IL RISCALDAMENTO**

- 012 PROMEMORIA PER IL RISCALDAMENTO**
- 014 COME PIANIFICARE UN RISCALDAMENTO**



- 014** **Principi da tenere a mente**
- 016** **PARTI ESSENZIALI DEL RISCALDAMENTO**
- 016** **(1) Riscaldamento generale**
- 016** **(2) Riscaldamento ausiliario**
- 016** **(3) Riscaldamento specifico**
- 016** **ROUTINE SPECIFICHE PER L'ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ**

## 033 BASI TECNICHE

### 034 ESERCIZI *BASICS*

- 034** **CLEAN & JERK**
- 034** **Clean**
- 046 Allenamenti - Clean
- 047** **Jerk**
- 052 Allenamenti - Jerk
- 053 Allenamenti - Clean & Jerk
- 054** **Clean con power bag**
- 055 Allenamenti - Power bag
- 056** **Tire clean**
- 059 Allenamenti - Tire clean
- 060** **Snatch**
- 075 Allenamenti - Snatch
- 076** **Varianti con il kettlebell**
- 077 Allenamenti - Kettlebell snatch
- 082 Allenamenti - Kettlebell clean
- 083** **Bent-over row**
- 088 Allenamenti - Bent-over row

### 089 ESERCIZI ATLETICI DI BASE

- 089** **SQUAT**
- 089** **I diversi tipi di squat**
- 091** **Appunti di anatomia**
- 092** **Quanto si deve scendere in uno squat?**
- 093** **Mitologia dello squat**
- 093** **Range di movimento e prestazioni**
- 095** **Tecnica dello squat**
- 096 Allenamenti - Squat
- 097** **Front squat**
- 099 Allenamenti - Front squat



- 100 Overhead squat**
- 102 Allenamenti - Overhead squat
- 103 Thruster**
- 107 Allenamenti - Thruster
- 108 Bulgarian split squat a una gamba**
- 110 Allenamenti - Squat a una gamba
- 111 Pistol Squat (Air squat su una gamba)**
- 113 Allenamenti - Pistol squat
- 114 Allenamenti - Squat misti
- 115 Landmine squat**
- 117 Landmine oblique**
- 119 Allenamenti - Landmine squat
- 120 BENCH PRESS**
- 122 Allenamenti - Bench press
- 123 Bench press con manubri o kettlebell**
- 124 Allenamenti - Bench press con manubri o Kettlebell
- 125 DEADLIFT**
- 127 Allenamenti - Deadlift
- 128 Kettlebell swing**
- 133 Allenamenti - Kettlebell swing
- 134 Arabesque**
- 135 Allenamenti - Arabesque
- 136 Straight-leg deadlift**
- 137 Allenamenti - Straight-leg deadlift
- 138 Sumo deadlift**
- 139 Allenamenti - Sumo deadlift
- 140 Lunge**
- 142 Allenamenti - Lunge

## **143 ESERCIZI A CORPO LIBERO**

- 143 BASE PER I PULL-UP**
- 145 Allenamenti - Pull-up
- 146 Archer pull-up**
- 147 Allenamenti - Archer pull-up
- 148 Open-hand (clapping) pull-up**
- 150 Allenamenti - Clapping pull-up
- 153 Allenamenti - Pull-up
- 154 Rope climbing**
- 157 Allenamenti - Rope
- 158 PUSH-UP**
- 161 Allenamenti - Push-up



- 162** **Renegade**
- 164 Allenamenti - Renegade
- 165** **Burpees**
- 166 Allenamenti - Burpees
- 167** **Clapping push-up**
- 168 Allenamenti - Clapping push-up
- 169** **PUSH-UP ESPLOSIVI**
- 169** **Double knee tuck push-up**
- 171** **Aztec push-up**
- 172** **Superman push-up**
- 173 Allenamenti - Push-up esplosivi
- 174** **BATTLE ROPE**
- 179 Allenamenti - Battle rope
- 180** **DIP**
- 181 Allenamenti - Dip
- 182** **ESERCIZI PER IL CORE**
- 182** **V-Up**
- 184 Allenamenti - V-Up
- 185** **Toes to bar**
- 186 Allenamenti - Toes to bar
- 187** **Turkish get-up**
- 189 Allenamenti - Turkish get-up
- 190** **Ab rollout con bilanciere**
- 191 Allenamenti - Ab rollout con bilanciere



## **192** **CORSA**

- 192** **Tecniche di corsa**
- 193** **Un approccio total-body alla meccanica della corsa**
- 194** **PARAMETRI DELLA CORSA**
- 195** **MECCANICA DELL'ADATTAMENTO DELLA FALCATA**
- 198 Allenamenti - Corsa

## **199** **IL PROGRAMMA DI 15 SETTIMANE**

- 200** **FASE 1 - I FONDAMENTALI**
- 202** **FASE 2 - LO SVILUPPO STRUTTURALE**
- 204** **FASE 3 - INTENSIFICARE**
- 206** **FASE 4 - OTTIMIZZARE**

## **209** **BIBLIOGRAFIA**

## ESERCIZI ATLETICI DI BASE

### ✖ SQUAT

Lo Squat è presente nel dibattito che contrappone l'approccio anglosassone e quello mediterraneo da oltre trent'anni. Esistono due scuole di pensiero: da un lato abbiamo i conservatori degli sport di forza che credono che non eseguendo gli Squat non si costruisca il fisico. Dall'altro ci sono gli atleti più cauti, che conoscono i metodi alternativi e preferiscono limitare la quantità di Squat (soprattutto quelli completi) nelle sessioni di allenamento. Come sempre, la verità è un po' più complessa di così e ogni tipo di Squat ha qualità che devono essere tenute in considerazione.

### I DIVERSI TIPI DI SQUAT

Come sempre, il primo punto di contrasto riguarda la terminologia. Per semplificare le cose, si parlerà di Mezzo squat e di Squat completo. In realtà, una discussione più approfondita rivela spesso che il confronto è fatto tra lo Squat completo e gli altri tipi di Squat. E peggio ancora, ci si accorge che in palestra la maggior parte degli "esperti" che celebrano le virtù del Mezzo squat in realtà eseguono lo Squat parziale.

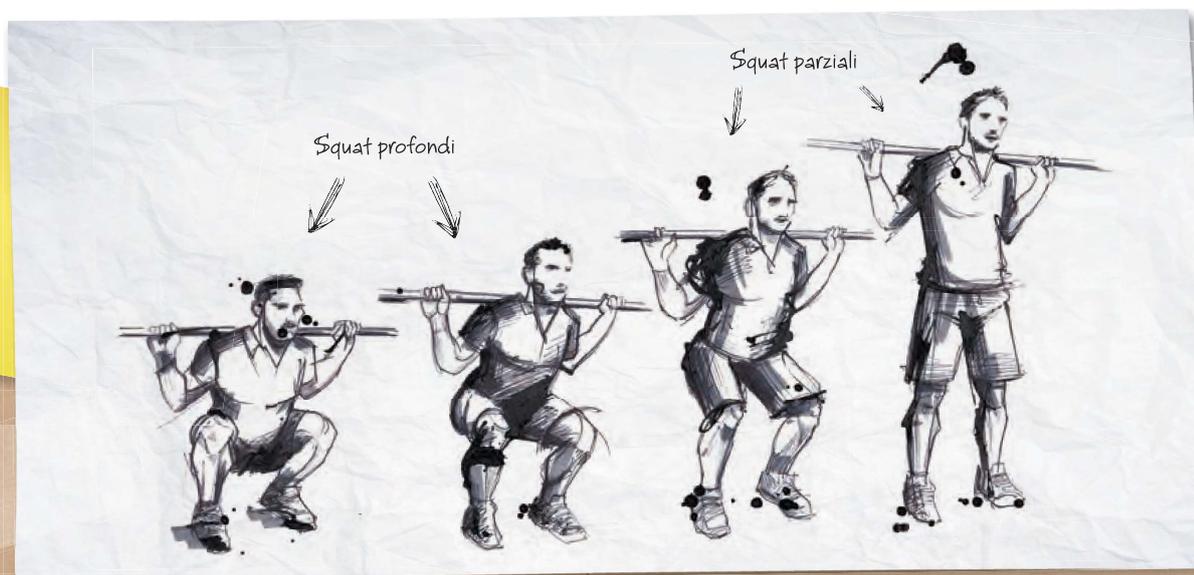
Per riassumere, nella teoria le persone confrontano i Mezzi squat con gli Squat profondi, ma nella pratica sono invece gli Squat parziali a essere confrontati con quelli completi.

Lo Squat è un movimento continuo che può essere eseguito con diverse profondità.

Per essere sicuri di parlare lo stesso linguaggio, l'approccio che è utilizzato qui classifica i diversi tipi di Squat con una definizione che non lascia spazio ad altre interpretazioni.

- ➔ **Squat completi:** l'atleta scende giù fino a quanto gli/le viene permesso dalla propria mobilità senza arrivare al punto in cui il bacino si inclina indietro. Il corpo si abbassa quanto basta per fare in modo che gli ischiocrurali coprano i polpacci.
- ➔ **Squat profondi:** l'atleta scende giù fino a quando le sue cosce sono almeno parallele al pavimento (Squat parallelo) o anche oltre.
- ➔ **Mezzi squat:** ogni movimento compreso tra un piegamento del ginocchio di 90 gradi e una posizione orizzontale della coscia.
- ➔ **Squat parziali:** ogni Squat in cui il piegamento del ginocchio sia inferiore ai 90 gradi.

Questi quattro Squat non inducono la stessa sollecitazione o gli stessi adattamenti ed è possibile chiarire il dibattito distinguendoli tra di loro.



Lo Squat è spesso considerato un "killer" per i quadricipiti.

Ma non dimenticate che anche i glutei e gli ischiocrurali eseguono un lavoro enorme!





## APPUNTI DI ANATOMIA

In ogni sua forma, lo Squat sollecita più di 250 muscoli: prevalentemente il quadricipite (vasto laterale, retto femorale, vasto intermedio e vasto mediale) e i glutei (piccolo gluteo, medio gluteo, grande gluteo, fascia lata e il suo tensore) così come i muscoli spinali. Altri muscoli che coadiuvano la stabilità sono gli ischiocrurali (semitendinoso, semimembranoso e bicipite femorale) e gli altri muscoli della gamba (tricipite della sura [gastrocnemio e soleo], tibiale anteriore, estensore delle dita e peroneo lungo e breve). Infine, non dimenticatevi del ruolo importante delle regioni lombare e addominale per sostenere il core e per l'equilibrio.

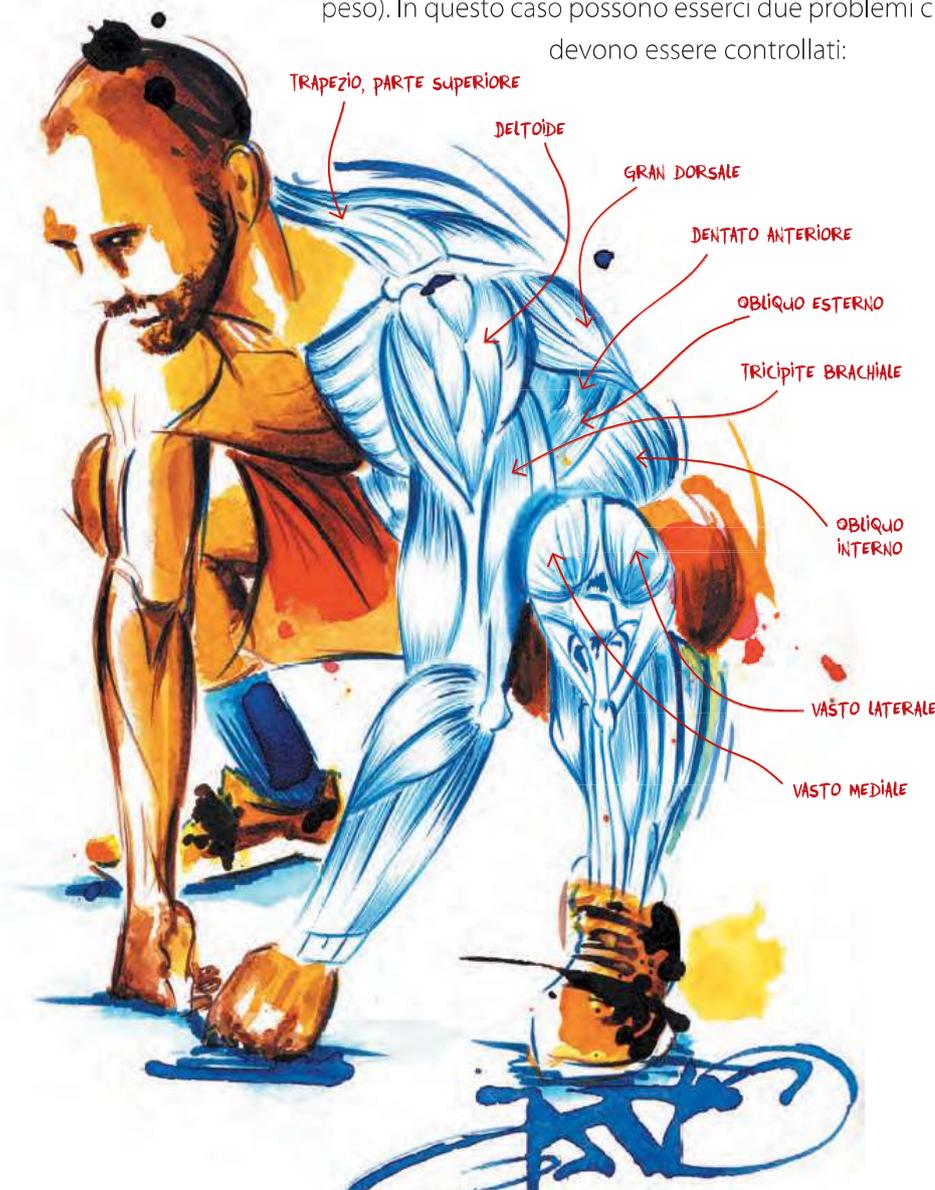
## QUANTO SI DEVE SCENDERE IN UNO SQUAT?

Durante l'esecuzione dello Squat, sia che vi preoccupiate della sicurezza, sia della prestazione, la profondità sarà sempre un argomento di dibattito. Molto spesso la vera domanda sarà «Quanto devo scendere?» invece di «Quanto peso devo caricare sul bilanciere?».

In questo caso dovrebbe esservi d'aiuto un'osservazione anatomica. Il corpo umano è concepito (e persino ottimizzato) per accovacciarsi. Civiltà intere utilizzano lo Squat profondo come posizione di riposo. Qui bisogna essere chiari. Se si hanno delle ginocchia, delle caviglie e delle anche sane, non esistono motivi per non eseguire uno Squat completo. Nel 2001 Salem e Powers hanno confermato che tra uno Squat completo, un Mezzo squat e uno parziale la pressione sulle ginocchia non varia.

Il problema diventa più complesso quando aumenta il carico verticale esterno (e anche quello interno, se si aumenta di peso). In questo caso possono esserci due problemi che devono essere controllati:

Si veda il disegno qui sotto. →



La **pressione verticale** esercitata dal peso sulla colonna e soprattutto sui dischi.

Il corpo umano è concepito per abbassarsi in una posizione accovacciata, ma non necessariamente tenendo un carico che sia tre volte il proprio peso. Utilizzare dei carichi più pesanti è un modo per progredire nell'allenamento, ma è possibile usare altri metodi per intensificare la sessione senza dover utilizzare una quantità irragionevole di peso sul bilanciere.

La **posizione del bacino** si trova ad angolazioni diverse a seconda della persona. Di fatto, il bacino non può far altro che inclinarsi all'indietro, costringendo la colonna ad arrotondarsi in avanti.

Pratiche di prevenzione comuni raccomandano di evitare questa inclinazione perché inaccettabile. Ma fintanto che verrà mantenuta una curva lombare neutra e le ginocchia saranno in linea con i piedi, una flessione profonda non sarà un problema. Perciò, non è necessario bandire gli Squat profondi. Invece, il limite di flessibilità reale (profondità dello squat) varia da persona a persona. Il limite è raggiunto quando un atleta non riesce più a controllare le anche e la traiettoria delle ginocchia.

La posizione di accosciata completa è una posizione di riposo universale.

### MITOLOGIA DELLO SQUAT

Ai margini di queste considerazioni semantiche e anatomiche che chiarificano il dibattito si trova la credenza collettiva che più uno Squat è profondo e più è pericoloso.

Molti team di ricerca hanno testato questa credenza con degli esperimenti e nessuno studio serio finora ha dimostrato che ci sia un maggiore rischio di infortunio con Squat completi o che i guadagni nelle prestazioni siano inferiori rispetto a quelli ottenuti con i Mezzi squat.

Nonostante ciò, molti allenatori e atleti considerano gli Squat parziali generalmente meno pericolosi di quelli profondi. Ma se non si scende molto con il corpo, sarà più facile caricare il bilanciere. Fare progressi con i Mezzi squat è come avere una coperta corta: ci si scopre da una parte per coprirsi dall'altra. Risparmiate la pressione alle ginocchia trasferendola però alla colonna e ottenendo un risultato non necessariamente migliore. Effettivamente, nel 2012, Bryanton e i suoi colleghi hanno scoperto che progredire negli Squat ha più a che fare con il range di movimento che con il peso.

### RANGE DI MOVIMENTO E PRESTAZIONI

Il Mezzo squat è senza alcun dubbio efficace. Come Zatsiorsky (1995) ha detto durante tutta

la sua carriera e nel libro *Science and Practice of Strength Training*, sono poche le attività fisiche che vengono eseguite con un range di movimento completo.

Inoltre, i guadagni di forza sono ottimizzati in base al range di movimento che l'atleta utilizza nel suo allenamento. Perciò, ci si deve aspettare che avvengano dei trasferimenti specifici durante i primi gradi di piegamento della gamba (sebbene molti studi dimostrino dei guadagni nell'intero range di movimento) anche quando il lavoro è limitato a un range di movimento parziale (Massey et al. 2005).

Infine, secondo Wilson (1993), utilizzare carichi molto pesanti aumenta i progressi nei Mezzi squat diminuendo l'inibizione neuro-nale (sebbene questo argomento ignori il rischio per la colonna che avviene utilizzando pesi elevati).

Sembra ovvio che gli Squat parziali debbano avere uno spazio importante, ma non esclusivo, in un programma di allenamento.

Per quanto riguarda gli Squat profondi, uno studio di Bryanton e colleghi nel 2012 ha dimostrato non solo che essi aumentano la sollecitazione dei muscoli in maniera significativa se confrontati con gli Squat parziali, ma anche che i quadricipiti sono particolarmente sensibili alla profondità e, utilizzando dei carichi pesanti, i glutei e gli ischiocrurali vengono attivati persino di più.

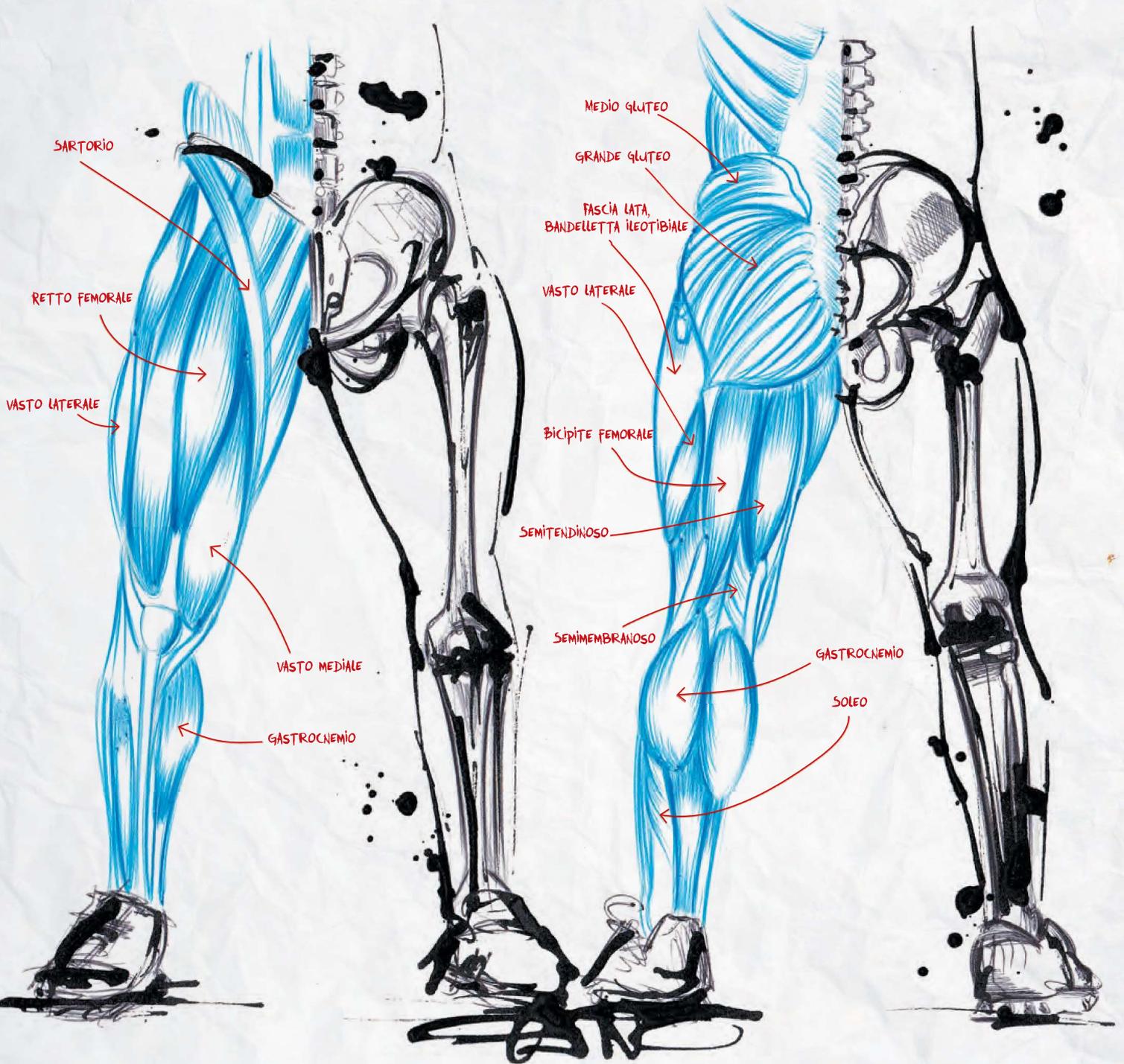
Lo studio ha anche dimostrato che più lo Squat è profondo e più i carichi sono pesanti, maggiore sarà l'effetto su un salto in verticale. Durante gli Squat profondi (ovviamente con carichi pesanti) la catena muscolare posteriore viene attivata e quindi non deve sorprendere che gli Squat completi abbiano un effetto maggiore sui salti e sulla potenza esplosiva degli arti inferiori.

Questi due esercizi possono sembrare simili, ma non utilizzano esattamente gli stessi muscoli.

La precisa analisi elettromiografica delle diverse angolazioni di Squat eseguita nel 1994 da Signorile e colleghi o anche le misurazioni degli sforzi muscolari di Bryanton e colleghi nel 2012 forniscono delle informazioni precise sulle diverse strutture sollecitate dai diversi tipi di Squat.



Eseguire degli Squat profondi non è pericoloso! Al contrario, farete così più progressi senza aumentare il peso sul bilanciere.



## TECNICA DELLO SQUAT

Lo Squat, che sia completo o parziale, è un esercizio tecnico in cui si devono privilegiare in primo luogo la sicurezza e l'efficacia insieme a una tecnica perfetta. Un atleta privo di una tecnica eccellente potrebbe non fare progressi o persino infortunarsi. Infine, tutto il programma di allenamento potrebbe venirne influenzato.

- ➔ **L'ampiezza della presa sul bilanciere:** le mani sono poste sul bilanciere a un'ampiezza appena maggiore della larghezza delle spalle, con i pollici serrati attorno alla barra.
- ➔ **La posizione del bilanciere sul dorso:** il bilanciere deve rimanere appoggiato sui muscoli del trapezio e sopra i deltoidi posteriori, le scapole devono rimanere strette l'una contro l'altra.
- ➔ **Posizione:** la posizione dei piedi può variare, ma entrambi i lati devono essere identici. È consigliabile utilizzare una posizione simmetrica e comoda.
- ➔ **Rimozione del bilanciere dal rack:** prima di cominciare l'esercizio, il bilanciere deve trovarsi sul rack, appena sotto al livello delle spalle quando vi trovate in posizione eretta. Dopo aver posizionato correttamente il bilanciere sulla parte superiore della schiena, rimuovetelo dal rack eseguendo un piccolo Squat sotto di esso e poi sollevandovi in posizione eretta. Quando sarete in piedi in stabilità, fate un passo indietro, rimanendo però vicini al rack.
- ➔ **Posizione della testa:** la testa deve essere allineata con la colonna e lo sguardo deve essere fisso in un punto esattamente di fronte a voi.
- ➔ **Piegamento:** mettete ginocchia e anche in tensione contemporaneamente per abbassare di poco il centro di gravità. Mantenete contratto l'addome, ma non esagerate la curva lombare. Abbassate le anche al livello desiderato sia per gli Squat completi che per quelli parziali. Le ginocchia sono sullo stesso piano verticale di cosce e piedi. Mantenete i talloni saldamente a terra.
- ➔ **Estensione:** l'estensione di ginocchia, anche e busto deve essere sincronizzata e le ginocchia non devono essere spinte l'una verso l'altra. Risollevatevi simmetricamente con un movimento morbido senza pause.
- ➔ **Un punto critico:** quando femore e tibia formano un angolo di 90 gradi, la tensione muscolare si trova al suo massimo livello.
- ➔ **Velocità:** potete usare molte tecniche, ma in generale la discesa deve essere eseguita con controllo. In questo esercizio la velocità deve esserci solo nella parte della risalita.
- ➔ **Respiro:** ispirate appena prima della flessione ed espirate con forza alla fine dell'estensione. Durante l'esercizio, un istruttore dovrebbe controllare la posizione della schiena e l'inclinazione del bacino. Questa supervisione vi aiuterà a mantenere la curva della colonna neutra (non è accettabile inarcare il dorso, quindi nel caso accadesse, l'istruttore o il vostro compagno di allenamento deve occuparsene).

### Appunti finali

Nonostante tutti i potenziali benefici dello Squat in termini di prestazione e prevenzione, i suoi detrattori non hanno completamente torto. In nome dell'efficacia, alcuni istruttori potrebbero non adottare la giusta cautela. In primo luogo, si dovrebbero considerare l'età e il livello di esperienza dei clienti. Un pubblico giovane e senza esperienza deve essere istruito su come eseguire correttamente uno Squat. Questa cautela non significa che tali persone non debbano mai eseguire Squat, ma che questi sono degli esercizi tecnici. Molti atleti praticano allenamenti ad alta intensità privi della necessaria esperienza tecnica; devono invece prendersi il tempo per imparare la corretta tecnica dell'esercizio. Infine, un atleta non deve mai usare carichi pesanti per gli Squat, completi o parziali che siano, fintanto che non avrà sufficienti sostegno e forza nella parte inferiore e superiore del corpo. La maniera più intelligente per cominciare è **costruirsi delle basi solide per una sicura ed efficace pratica dello Squat negli anni a venire.**

# ALLENAMENTI - SQUAT

## ALLENAMENTO 1 - SPINTE CON TUTTO IL CORPO

5 X 3 CLEAN & JERK (PAG. 34), 2 MINUTI DI RECUPERO

QUANTE PIÙ VOLTE POSSIBILI IN 12 MINUTI:

5 SQUAT, 5 BENCH PRESS (PAG. 120)

AL VOSTRO MASSIMO PER 12 RIPETIZIONI

## ALLENAMENTO 2 - SQUAT ESPLOSIVI

5 X 3 SNATCH (PAG. 60), 2 MINUTI DI RECUPERO

OGNI MINUTO PER 10 MINUTI:

1 SQUAT COMPLETO AL PROPRIO MASSIMO PER 4 O 5 RIPETIZIONI,

SEGUITO DA 60 METRI DI SPRINT

## ALLENAMENTO 3 - IPERTROFIA FUNZIONALE

5 ROUND CON 2 MINUTI DI RECUPERO:

5 SQUAT AL VOSTRO MASSIMO, 10 SECONDI DI RECUPERO,

5 VERTICAL JUMP AL VOSTRO MASSIMO

2 MINUTI DI RIPOSO, 6 PISTOL SQUAT (PAG. III) PER GAMBA

TERMINATE CON PIÙ AIR SQUAT POSSIBILI IN 2 MINUTI

**FRONT SQUAT**

L'alternativa più sicura agli Squat convenzionali è uno Squat con il bilanciere di fronte alle spalle.

Si tratta anche di una delle strategie d'insegnamento degli esercizi di sollevamento pesi di base. Questo movimento può essere facilmente combinato con esercizi tecnici o semi-tecnici come diversi tipi di Clean o di Jerk.

Questo tipo di Squat è anche conosciuto per ridurre del 15 per cento la pressione intrarticolare nel ginocchio senza alcuna perdita di attivazione muscolare rispetto a uno Squat convenzionale.

Eseguire Front squat porta molti benefici:

- ➔ Una buona attivazione dei quadricipiti
- ➔ Un allineamento più facile della schiena
- ➔ Un'eccellente attivazione neuromuscolare, anche utilizzando pesi più leggeri
- ➔ Aiuta ad aumentare la flessibilità

Questo tipo di Squat è piuttosto tecnico e, sebbene sia davvero raccomandato, ad alcune persone non piacerà semplicemente perché non saranno abituate a eseguirlo o perché

avranno delle rigidità limitanti nelle caviglie, nelle spalle o nei polsi. In questo caso, scegliete uno squat convenzionale per ottenere un'efficacia immediata e un maggiore comfort durante l'allenamento.

Se però desiderate migliorare in flessibilità e coordinazione, prendetevi del tempo per introdurre questo tipo di Squat nel vostro programma di allenamento.

Consigli tecnici

*Il consiglio qui è lo stesso di quando si esegue uno Squat con il bilanciere sul dorso.*

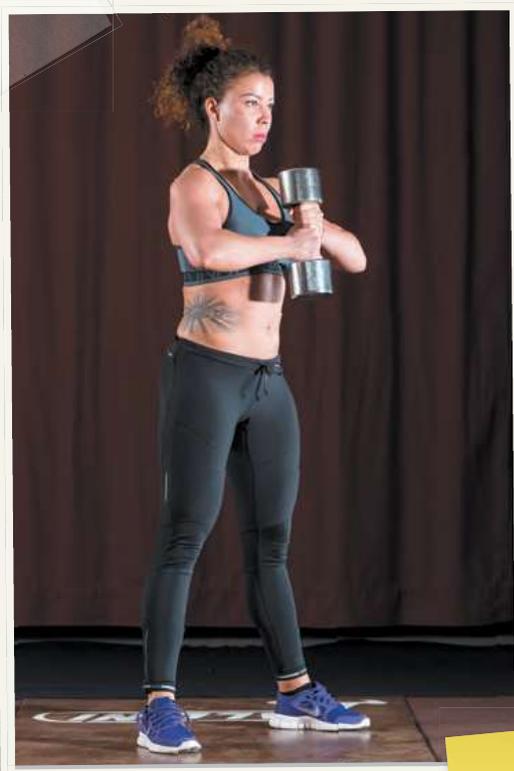
*L'unica differenza sono la posizione del bilanciere e il modo in cui lo tenete; dovete sollevare i gomiti il più possibile (idealmente, l'omero dovrebbe essere quasi parallelo al suolo).*

Confronto della postura nei due diversi tipi di Squat

*Se volete migliorare in mobilità e flessibilità diventando più forti, questi Squat sono fatti per voi.*

Goblet squat

1



2



Questi Squat possono essere eseguiti con dei manubri o un kettlebell tenuti contro il petto.

3



I Goblet squat sono particolarmente adatti per serie lunghe.



4

# ALLENAMENTI - FRONT SQUAT

## ALLENAMENTO 1 - FORZA MASSIMA

3 X 5 FRONT SQUAT, CON AL MASSIMO 3 MINUTI DI RECUPERO

10 X 1 FRONT SQUAT, CON AL MASSIMO 1 MINUTO DI RECUPERO

## ALLENAMENTO 2 - CONTO ALLA ROVESCIA FATALE

10 RIPETIZIONI POI 9, POI 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 E 1 DI OGNI ESERCIZIO:

FRONT SQUAT, BOX JUMP, SIT-UP IN SOSPENSIONE

## ALLENAMENTO 3 - DOPPIO SALTO

4 X 3 CLEAN (PAG. 34)

QUANTE PIÙ VOLTE POSSIBILI IN 5 MINUTI:

6 FRONT SQUAT, 12 PULL-UP (PAG. 143),

2 ROUND CON 2 MINUTI DI RECUPERO

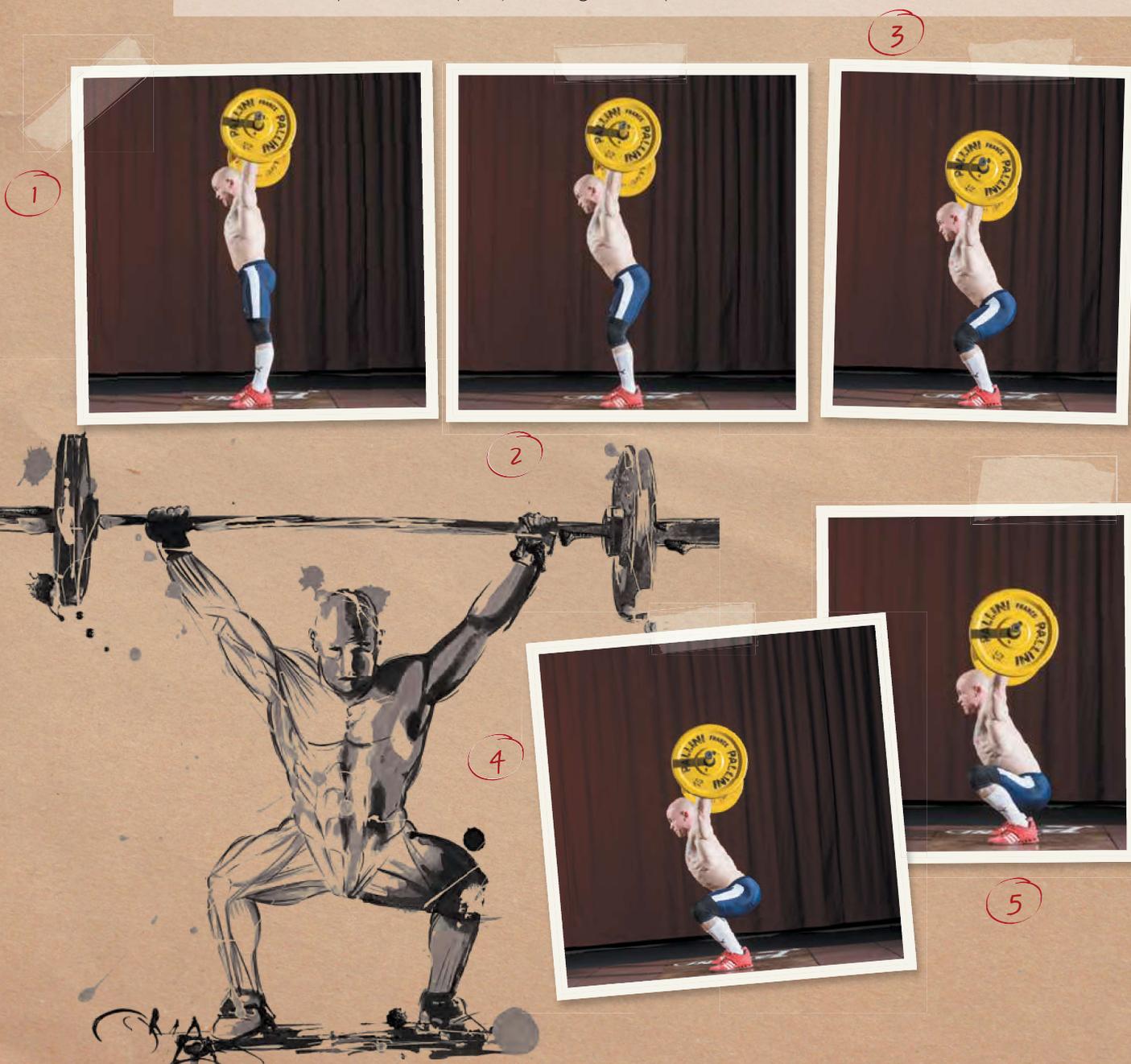
## OVERHEAD SQUAT

Questo Squat estremamente posturale non solo è un movimento di base che rinforza le competenze necessarie per eseguire lo Snatch, ma è anche un potente esercizio di rafforzamento muscolare.

Oltre alla solita sollecitazione dei muscoli dello Squat convenzionale, un Overhead squat aggiunge

- ➔ un'intensa e dinamica stabilità del core,
- ➔ il controllo delle spalle,
- ➔ il rafforzamento dei muscoli stabilizzatori della colonna e
- ➔ l'allungamento dei muscoli pettorali.

Ricordatevi che questo esercizio utilizza dei muscoli molto più deboli dei grandi gruppi muscolari utilizzati nello Squat convenzionale. Perciò dovete moderare l'intensità sia per quanto riguarda il numero delle ripetizioni, sia per quanto riguarda il peso utilizzato.



## Consigli tecnici

Tenete il bilanciere dietro la testa con le braccia tese. Le mani sono poste sul bilanciere a un'ampiezza molto maggiore della larghezza delle spalle.

Fissate lo sguardo su un punto appena sopra l'orizzonte. Eseguite uno Squat profondo senza compromettere la posizione della schiena o del bacino, cosa che accentuerà leggermente la curva lombare. Portate il petto in fuori per appiattire qualunque possibile arrotondamento della zona dorsale. Infine, come in uno Squat convenzionale, la traiettoria delle ginocchia deve essere in linea con le dita dei piedi.



Contrariamente a quello che potreste aver sentito dire, nell'Overhead squat le ginocchia possono superare le dita dei piedi. Quello che non è accettabile è permettere alla traiettoria delle rotule di finire al di fuori del corridoio verticale formato dall'alluce e dal quinto dito. Oltre a concentrarvi sulla parte superiore del corpo e a utilizzare un'apertura più ampia dei piedi di quella usata per uno Squat convenzionale, dovete controllare anche la traiettoria delle ginocchia quando le piegate e le estendete.

# ALLENAMENTI - OVERHEAD SQUAT

## ALLENAMENTO 1 - SESSIONE CON I PESI

5 X 2 SNATCH (PAG. 60), 2 MINUTI DI RECUPERO

QUANTE PIÙ VOLTE POSSIBILI IN 12 MINUTI:

8 JERK (PAG. 47), 8 OVERHEAD SQUAT, 200 METRI DI CORSA

## ALLENAMENTO 2 - 21, 15, 9

ESEGUITE 21, 15, 9 RIPETIZIONI DI DEADLIFT (PAG. 125) E OVERHEAD SQUAT

## ALLENAMENTO 3 - SCAMBI DI OVERHEAD SQUAT E BURPEES

3 X 10 THRUSTER (PAG. 103), POI 3 X 10 JERK (PAG. 47)

ESEGUITE IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE:

10 OVERHEAD SQUAT, 1 BURPEE (PAG. 165)

9 OVERHEAD SQUAT, 2 BURPEES

8 OVERHEAD SQUAT, 3 BURPEES

7 OVERHEAD SQUAT, 4 BURPEES

6 OVERHEAD SQUAT, 5 BURPEES

5 OVERHEAD SQUAT, 6 BURPEES

4 OVERHEAD SQUAT, 7 BURPEES

3 OVERHEAD SQUAT, 8 BURPEES

2 OVERHEAD SQUAT, 9 BURPEES

1 OVERHEAD SQUAT, 10 BURPEES

## THRUSTER

I Thruster con bilanciere, kettlebell o power bag sono un movimento completo che può aiutare a lavorare sulla forza e sulla resistenza metabolica. Il movimento combina uno Squat convenzionale con il bilanciere a una Shoulder press. È consigliabile cominciare con il bilanciere nella posizione di Front squat per ridurre la pressione sulle articolazioni delle ginocchia (per saperne di più sugli infortuni alle spalle si veda pag. 79).

1



2



3



4



5



6

**I Thruster sono tra gli esercizi total body più completi.**

### Consigli tecnici

Questo è un esercizio completo che combina parte superiore e parte inferiore del corpo. Cominciate nella posizione di Front squat, abbassatevi eseguendo uno Squat completo e poi risalite passando direttamente a una Shoulder press completa con le braccia sopra alla testa.

# ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ

Oltre  
500 foto  
e illustrazioni

Forza, movimento e passione: *Allenamento ad alta intensità* è un manuale unico nel suo genere, una risorsa efficace che dà un valore aggiunto al tuo allenamento. All'interno troverai: 40 esercizi dettagliati e arricchiti da illustrazioni, foto e varianti; 127 programmi di allenamento e circuiti; preparazione, riscaldamento e consigli per prevenire le lesioni; infine, solo per i più audaci, un originale programma di 15 settimane.

*Allenamento ad alta intensità* ha tutto quello di cui hai bisogno: cambiamento, varietà, ispirazione, motivazione, sfida e risultati. Tuffati tra le pagine di questo manuale e rivoluziona il mondo dell'allenamento HIT!

Un programma  
da più di 100  
giorni

127 routine  
giornaliere

**EliKa**<sup>®</sup>  
Editrice

€ 28,00 (i.i.)

ISBN 978-8898574438



9 788898 574438