



PIANO DI ALLENAMENTO BODYWEIGHT

(PRINCIPIANTE)



FRANCESCO FIORE

Chi sono

Se stai leggendo questa guida probabilmente avrai già visitato il mio sito internet, ad ogni modo qualora tu non avessi ancora visitato il mio web site (www.functionalpersonaltrainer.com), ti invito a visitarlo.

Spesso dico che prima di essere un istruttore, sono un praticante. La mia affermazione appare buffa ad alcuni, scontata ad altri ma ahimè al giorno d'oggi vi sono numerosissimi istruttori diventati tali nel giro di pochi mesi o peggio ancora di pochi weekend.

Inizio a praticare palestre dall'età di 9 anni dove per gioco con un compagno delle scuole elementari ho iniziato a praticare Judo, da quel momento si potrebbe dire che la palestra è diventata la mia seconda casa.

Infatti dopo circa 6 mesi ho lasciato il Judo per approcciare al Karate, poi ho praticato Kung fu dove ho ottenuto la cintura nera diventando anche istruttore dello stile che ho praticato per anni. Dall'età di 16 anni circa, ho iniziato però ad affiancare alle arti marziali anche il fitness passando dal classico allenamento con i macchinari alla pesistica e tralasciando poi nel mondo del funzionale.

Sono infatti istruttore di Cross Training e di Allenamento Funzionale.

Direi che già mi sono dilungato troppo, ma un minimo di presentazione era dovuta per poterti assicurare sul fatto che so quel che faccio (e so cosa faccio fare) e che i programmi di allenamento che propongo sia in queste guide che ai miei clienti con lezioni private, a gruppi o on-line sono frutto di anni ed anni di sudore prima in palestre e poi sui libri.

Consigli prima di iniziare

Prima di iniziare ogni allenamento credo sia doveroso dirti che se intendi iniziare ad allenarti per ridurre la massa grassa ed aumentare la massa muscolare, devi necessariamente integrare gli allenamenti ad un'alimentazione sana e bilanciata; nel caso in cui tu debba perdere molto grasso, il suggerimento è sempre quello di chiedere supporto ad un professionista dell'alimentazione (dietologo o nutrizionista). Ricorda sempre che per dimagrire, il 30% lo ottieni in palestra ma solo se il 70% dell'alimentazione è gestito con criterio.

Terminata una piccola parentesi sull'alimentazione torniamo alla mia materia, l'allenamento.

Sono fermamente convinto che sia sempre corretto sapere da dove si parte per capire dove si vuole arrivare al termine del percorso. Questo si può fare in mille modi, ma visto che sono un trainer "praticone", suggerisco sempre ai miei clienti di prendere semplicemente con un classico metro da sarta le circonferenze di:

- Collo
- Torace
- Vita
- Fianchi
- Braccio
- Coscia

Le misurazioni vanno fatte sempre a muscoli contratti e nelle zone di massima circonferenza, ma soprattutto queste misure devono essere su base periodica medio-lunga, non più di una volta al mese per svariati motivi; il principale è che ci si allena prima di tutto per stare bene e poi per migliorare prestazioni sportive e/o aspetto fisico.

Sconsiglio vivamente di utilizzare la bilancia in maniera sistematica e continuativa, è utile solo a scoraggiarvi. Il peso di sicuro è uno dei dati da monitorare ma spesso induce le persone ad entrare in uno strano loop tale per cui il cervello si focalizza solo ed esclusivamente a quel numero.

Molto banalmente il muscolo ha un peso specifico superiore al grasso, quindi se stai facendo un buon percorso di ricomposizione corporea, potrebbe accadere che in determinati periodi acquisti addirittura peso, e questo non è per forza un segnale negativo.

Inoltre sempre con cadenza almeno mensile, fatti fare due foto in costume da bagno; una che ti inquadra frontalmente ed una su uno dei due lati... potrai vedere poi con il tempo che trasformazione sta avendo il tuo corpo.

Ultimo consiglio spassionato, se non hai mai praticato una palestra, se non hai mai eseguito degli esercizi di ginnastica di base e/o se non hai una buona percezione del tuo corpo e dei movimenti, soprattutto nelle fasi iniziali fatti guidare da un addetto ai lavori, che sia io se vivi a Milano o provincia o che sia un mio collega,

hai necessità che qualcuno all'inizio ti corregga e ti assista per evitare danni fisici a causa di movimenti non corretti.

Terminati gli sproloqui di premesse generali, ti chiedo solo di importi una cosa... sii costante, è l'unica chiave di successo.

Protocolli di allenamento

Sebbene ormai sono protocolli di lavoro abbastanza diffusi in differenti discipline, desidero condividere con te le descrizioni dei principali protocolli di lavoro che troverai in questo piano di allenamento:

AMRAP

As many round as possible; compiere il maggior numero di round possibili all'interno di un periodo di tempo indicato.

AFAP

Eseguire determinati round composti da n ripetizioni per esercizio nel minor tempo possibile.

EMOM

Con questo protocollo di allenamento si devono eseguire determinate ripetizioni all'interno di ogni singolo minuto e tutti i secondi avanzati all'interno dello stesso determinano il recupero a disposizione.

LADDER

L'allenamento con la scala è una forma di allenamento ad intervallo ad alta intensità e in genere comporta regimi di ripetizione ascendente e / o discendente senza sosta utilizzando uno o più esercizi.

TABATA

Questo protocollo prevede 8 round da 20" intervallati da 10" di rest.

Struttura dei piani di allenamento

Ho ideato questi piani di allenamento per coloro che magari vogliono tenersi in forma ma non hanno tempo/voglia/disponibilità economiche per iscriversi in palestra o per effettuare lezioni con un personal trainer.

Per semplificare i livelli di preparazione atletica delle persone, li ho "catalogati" (senza voler offendere nessuno) in:

- **PRINCIPIANTE** colui che ha pochissima esperienza nei movimenti o che comunque è fermo da almeno 6 mesi
- **INTERMEDIO** colui che ha una discreta esperienza nei movimenti o avanzato ma fermo da almeno 3 mesi
- **AVANZATO** colui che si allena costantemente da almeno 6 mesi ed ha una buona padronanza nei movimenti eseguiti

Le tre categorie sono da applicare al singolo argomento di allenamento della guida. Ipotizzando che tu sia un esperto e quindi livello avanzato di sollevamento pesi, non è detto tu non abbia necessità di iniziare dal livello principiante se ti approcci al bodyweight o al clubbell.

Nulla è impossibile e nulla è irraggiungibile, l'importante è non bruciare le tappe; il corpo umano è una macchina perfetta, migliora gradualmente, l'importante è farla uscire un po' alla volta dalla zona di confort e non esagerare. Un vecchio detto dice: "chi troppo vuole, nulla stringe". A buon intenditor...

Come a mio avviso un allenamento deve necessariamente essere strutturato? Credo debbano sempre e sottolineo sempre esser contenute alcune fasi durante un allenamento tipo:

- **Mobilità articolare/attivazione muscolare (warm up)** il 90% degli infortuni durante le pratiche sportive, avvengono o per distrazione (quindi concentrati solo in quel che stai facendo, dopo penserai a socializzare) o, anzi soprattutto perché si è trascurata questa fase. Il corpo umano ha bisogno di esser "preparato" allo stress che sta per ricevere, dunque le giunture devono essere ben oleate e i muscoli pronti alla reazione (10-15 minuti);
- **Skill** nessuno è perfetto, e tutti hanno perennemente necessità di migliorare e di migliorarsi. Quindi ritagliatevi sempre una porzione di tempo per poter raffinare la tecnica, impararne di nuove, osservarvi allo specchio e migliorare una determinata angolazione/posizione/azione. Consiglio di dedicare tutto il tempo di una singola sessione ad un unico esercizio (10 min);
- **Workout** finalmente è arrivato il tempo del cuore dell'allenamento... la durata qui può variare molto anche a seconda dell'intensità, indico in linea di massima il range di periodo medio per le sessioni di

workout (20 – 90 minuti). Proponendo io tutti allenamenti ad alta intensità, i miei workout saranno sempre compresi tra i 20 ed i 30 minuti.

- **Defaticamento/stratching (cool down)** riporta ora la “macchina” corpo ad uno stato meno esasperato che ti permetta di poter vivere il resto della giornata in tranquillità senza farti avvertire poi dolori assurdi che non ti consentano di svolgere anche semplici attività quotidiane. (10-15 min).

Finalmente nelle pagine successive troverai il tuo piano di allenamento; per ogni giornata troverai una scheda da compilare per poter monitorare poi nel tempo gli eventuali progressi.

BODYWEIGHT

(Principiante)

Con la parola principiante non voglio offenderti né farti sentire un buono a nulla, semplicemente la “macchina” corpo umano al pari di un’automobile deve fare prima rodaggio e poi può iniziare ad andare al massimo. Potresti ritrovarti in questa sezione perché questi sono esercizi per te completamente nuovi, magari sei campione mondiale in altro, ma tutti ignoriamo un’infinità di cose; o magari sei fermo da molto tempo e quindi il tuo corpo ha bisogno di togliere un po’ di ruggine, o ancora hai subito un infortunio e puoi riprendere gradualmente.

Bodyweight, do cosa stiamo parlando? Allenamento a corpo libero, tutti gli allenamenti saranno sempre e solo incentrati sul peso del nostro corpo, quindi magari i più leggeri potrebbero incontrare meno difficoltà di persone più pesanti. Non sottovalutate mai l’allenamento a corpo libero, potrebbe essere a volte molto più complesso, articolato ed allenante di allenamenti con attrezzi.

È in assoluto la disciplina di allenamento che richiede meno spese; infatti non avrai bisogno di alcuno strumento per allenarti, al massimo per poter salvaguardare in alcuni esercizi le ginocchia dall’impatto con il pavimento duro, potreste utilizzare un tappetino classico da fitness.

Il piano è stato pensato per una durata ottimale di 4 settimane per tre allenamenti settimanali. Ti consiglio sempre di allenarti a giorni alterni per poter permettere al tuo organismo di metabolizzare quanto ha eseguito e per poter riprendere tutte le energie necessarie.

Ti indicherò per ogni singola giornata solo la parte centrale dell’allenamento, il workout mentre alla fine dell’intera programmazione ti indicherò alcuni esercizi di warm up e cool down che potrai eseguire per ogni singola seduta di allenamento. Di fianco ad ogni workout indica ogni volta quante ripetizioni o round hai completato per poter tener traccia dei tuoi progressi.

SETTIMANA 1

Iniziamo ora a lavorare un po' con il tuo corpo, iniziamo a creare le fondamenta o a ritrovarle se sei semplicemente fermo da un po' di tempo, lavorando su esercizi base del bodyweight.

Giorno 1	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Push ups	4	12	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio, appoggiare le ginocchia a terra
Squat	4	15	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio portando l'anca sotto il livello delle ginocchia, provare ad eseguirle portando le cosce parallele al suolo
Plank	4	20 sec	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio, appoggiare le ginocchia a terra
Hiperextension	3	12	1 min	

Giorno 2	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Sprawl	3	10	1 min	
Mountain climber	3	20	1 min	
Crunches	4	10	1 min	

Giorno 3

	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Lunge	4	10	1 min	non appoggiare mai il ginocchio della gamba posteriore sul suolo ed il ginocchio della gamba anteriore deve, immaginando una linea, cadere perpendicolare sul tallone della stessa gamba
Push ups tocca spalla	4	10	1 min	ad ogni ripetizione toccare con una mano la spalla opposta; alternare le mani
Reverse crunch	4	12	1 min	

SETTIMANA 2

Giorno 1	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Push ups	4	15	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio, appoggiare le ginocchia a terra
Squat	4	20	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio portando l'anca sotto il livello delle ginocchia, provare ad eseguirle portando le cosce parallele al suolo
Plank	4	25 sec	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio, appoggiare le ginocchia a terra
Hiperextension	3	15	1 min	

Giorno 2

	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Sprawl	3	12	1 min	
Mountain climber	3	25	1 min	
Crunches	4	12	1 min	

Giorno 3

	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Lunge	4	12	1 min	non appoggiare mai il ginocchio della gamba posteriore sul suolo ed il ginocchio della gamba anteriore deve, immaginando una linea, cadere perpendicolare sul tallone della stessa gamba
Push ups tocca spalla	4	12	1 min	ad ogni ripetizione toccare con una mano la spalla opposta; alternare le mani

Reverse crunch	4	15	1 min	
----------------	---	----	-------	--

SETTIMANA 3

Giorno 1				
	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Push ups	5	12	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio, appoggiare le ginocchia a terra
Squat	5	20	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio portando l'anca sotto il livello delle ginocchia, provare ad eseguirle portando le cosce parallele al suolo
Plank	5	25 sec	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio, appoggiare le ginocchia a terra
Hiperextension	4	15	1 min	

Giorno 2				
	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Sprawl	4	12	1 min	

Mountain climber	4	30	1 min	
Crunches	5	12	1 min	

Giorno 3

	Round	Rep	Rest	Note esecutive
Lunge	5	12	1 min	non appoggiare mai il ginocchio della gamba posteriore sul suolo ed il ginocchio della gamba anteriore deve, immaginando una linea, cadere perpendicolare sul tallone della stessa gamba
Push ups tocca spalla	5	12	1 min	ad ogni ripetizione toccare con una mano la spalla opposta; alternare le mani
Reverse crunch	6	15	1 min	

SETTIMANA 4

Vediamo come sono andate queste prime 3 settimane. Questa settimana metteremo alla prova per la prima volta le tue abilità...

Giorno 1		Round	Rep	Rest	Note esecutive
Push ups	10	max	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio, appoggiare le ginocchia a terra	

Giorno 2		Round	Rep	Rest	Note esecutive
Squat	10	max	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio portando l'anca sotto il livello delle ginocchia, provare ad eseguirle portando le cosce parallele al suolo	

Giorno 3		Round	Rep	Rest	Note esecutive
Sprawl	10	max	1 min	se non si riesce ad eseguire l'esercizio, appoggiare le ginocchia a terra	

CONCLUSIONI

Che dire, se sei giunto a questo punto della lettura, probabilmente hai seguito questo primo mese di allenamento. Purtroppo come tutte le cose all'inizio possono risultare un po' noiose, perché magari non riesci ad eseguire come vorresti un esercizio, perché ti stanchi prima del tempo e non riesci a completare tutte le serie o addirittura le ripetizioni all'interno di una serie o perché no, il dover eseguire sempre gli stessi esercizi in questo modo potrebbero avvertirti in parte annoiato. Tutto è normale, anche il palazzo si costruisce mattone per mattone.

Sono certo però che già avrai notato i primi risultati, ed ora di nuovo la scelta su cosa fare da domani spetta solo a te. Ci sono fondamentalmente, generalizzando, due vie che puoi percorrere:

- Tornare ad un mese fa quando eri sempre e solo su un divano, magari in posizioni poco raccomandabili per la colonna vertebrale, magari salendo un paio di piani a piedi avevi un bel fiatone;
- Proseguire il tuo percorso di allenamento (che sia con i miei piani di allenamento che potrai trovare sempre sul sito, che sia con il mio supporto tramite lezioni individuali se vivi a Milano o in provincia o che sia tramite lezioni a distanza o anche con altri professionisti del settore).

La mia scelta è scontata e se ti vuoi bene dovrebbe esserlo anche la tua...

A presto

Francesco

Di seguito potrai trovare i miei contatti:

www.functionalpersonaltrainer.com

fptfrancescofiore@gmail.com

Instagram: [@fpt_francescofiore](https://www.instagram.com/fpt_francescofiore)

Facebook: [Fptfrancescofiore](https://www.facebook.com/fptfrancescofiore)

