



**STATO MAGGIORE DELL'ESERCITO
REPARTO IMPIEGO DELLE FORZE
CENTRO OPERATIVO ESERCITO
DIPARTIMENTO SPORT**

**VADEMECUM
PER LA PREPARAZIONE FISICA ALLE
SELEZIONI CONCORSUALI
DELL'ESERCITO ITALIANO**

INDICE

1. PARTE PRIMA – PRINCIPI FONDAMENTALI	5
1.1 PREMESSA.....	5
1.2 PROVE DI SELEZIONE	5
1.3 OBIETTIVI DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	5
1.4 PRINCIPI DI GRADUALITÀ E PROGRESSIVITÀ	5
1.5 PRINCIPI DELLA CONTINUITÀ E FREQUENZA	5
1.6 PRINCIPIO DELL'ALTERNANZA	5
2. PARTE SECONDA – ANATOMIA FUNZIONALE DEL CORPO UMANO	7
2.1 GENERALITÀ TECNICHE	7
2.2 ANATOMIA FUNZIONALE DELL'APPARATO LOCOMOTORE DURANTE LE ESECUZIONI DELLE PROVE.....	7
2.2.1 PROVA “ARMAMENTO DELLA MITRAGLIATRICE.....	7
2.2.2 PROVA DEL “SOLLEVAMENTO DI UNA BOMBA (SIMULACRO) DA MORTAIO DA 120 MM”. 7	
2.2.3 PROVA DEL “TRASCINAMENTO DEL FERITO”	8
2.3 SCELTA DEGLI ESERCIZI FINALIZZATA AL POTENZIAMENTO IN MANIERA ORIENTATA DELLA MUSCOLATURA SPECIFICA	9
2.3.1 SQUAT	9
2.3.1.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	9
2.3.1.2 ESECUZIONE	9
2.3.2 STACCO DA TERRA	10
2.3.2.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	10
2.3.2.2 ESECUZIONE	10
2.3.3 AFFONDI FRONTALI ALTERNATI.....	11
2.3.3.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	11
2.3.3.2 ESECUZIONE	11
2.3.4 REMATORE CORPO 90°	12
2.3.4.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	12
2.3.4.2 ESECUZIONE	12
2.3.5 DISTENZIONE LENTA AVANTI IN PIEDI	13
2.3.5.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	13
2.3.5.2 ESECUZIONE	13
2.3.6 DISTENSIONI DEL BILANCIERE SU PANCA PIANA	14
2.3.6.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	14
2.3.6.2 ESECUZIONE	14
2.3.7 CURL CON BILANCIERE	15
2.3.7.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	15
2.3.7.2 ESECUZIONE	15
2.3.8 REMATORE CON UN BRACCIO	16
2.3.8.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	16
2.3.8.2 ESECUZIONE	16

2.3.9 CLEAN & PRESS “MODIFICATO”	17
2.3.9.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	17
2.3.9.2 ESECUZIONE	17
2.3.10 ISOMETRIA PRONO SUI GOMITI.....	18
2.3.10.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO.....	18
2.3.10.2 ESECUZIONE	18
3. PARTE TERZA – PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	20
3.1 CARICHI DI LAVORO.....	20
3.2 PROGRAMMA SU DUE ALLENAMENTI SETTIMANALI.....	21
3.3 PROGRAMMA SU TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI.....	24
3.4 PROGRAMMA RELATIVO AI VOLUMI DEL CARICO DI LAVORO SULL’ESERCIZIO “ISOMETRIA PRONO SUI GOMITI”	27

PARTE PRIMA

PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO

1. PARTE PRIMA – PRINCIPI FONDAMENTALI

1.1 PREMESSA

Le prove concorsuali previste nei bandi di concorso per l'arruolamento nell'Esercito Italiano prevedono il superamento di alcune prove fisiche da parte dei candidati, i quali dovranno prepararsi necessariamente con un allenamento costante e mirato.

Questo documento si prefigge lo scopo di fornire un utile strumento che consenta di seguire un idoneo percorso di preparazione al superamento delle prove fisiche previste dal bando di concorso.

1.2 PROVE DI SELEZIONE

Le nuove prove selettive prevedono:

- il sollevamento di una bomba (simulacro) da mortaio da 120 mm;
- l'armamento della mitragliatrice;
- il trascinamento del ferito.

1.3 OBIETTIVI DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Il programma di preparazione alle prove, prevede un periodo minimo di otto settimane, ed è mirato al potenziamento dell'aspetto organico muscolare/strutturale e tecnico coordinativo relativo alle abilità motorie specifiche richieste al candidato. Le sedute di allenamento prevedono una parte dedicata all'acquisizione delle abilità motorie specifiche, intese come la capacità di eseguire con efficienza il movimento e una parte al potenziamento selettivo della muscolatura coinvolta nel gesto stesso. In tale contesto, al fine di rendere efficace il programma di preparazione fisica, il candidato dovrà verificare i propri parametri fisici e motori con appositi test di valutazione funzionale ed efficienza fisica nelle seguenti fasi e modalità:

- **fase iniziale:** determinare il livello delle capacità motorie di base e iniziare l'allenamento programmando rispettando il livello iniziale e gli obiettivi prefissati;
- **fase intermedia** (fine della quarta settimana): valutare i progressi ottenuti durante il periodo degli allenamenti ed eventualmente modificare il programma secondo le proprie esigenze;
- **fase finale:** raggiungimento degli obiettivi prefissati.

1.4 PRINCIPI DI GRADUALITÀ E PROGRESSIVITÀ

Il Programma di allenamento pone l'accento sul miglioramento generale delle capacità motorie acquisite per passare in un secondo momento ad esercitazioni più specifiche con l'aumento graduale dei carichi di lavoro.

1.5 PRINCIPI DELLA CONTINUITÀ E FREQUENZA

Costituiscono la *conditio sine qua non* per la stabilizzazione e l'incremento delle capacità di prestazione. L'allenamento richiede una sistematicità di impegno con eliminazioni di periodi di eccessivo riposo. Periodi lunghi di inattività, oltre a compromettere e annullare il lavoro precedentemente svolto, fanno richiedere tempi altrettanto lunghi per riprendere condizioni di forma.

1.6 PRINCIPIO DELL'ALTERNANZA

Ogni singola seduta di allenamento, perché produca i suoi effetti positivi, ha bisogno di un periodo di recupero a causa del "consumo" del potenziale energetico muscolare e psicologico che temporaneamente riduce le capacità prestative.

PARTE SECONDA

ANATOMIA FUNZIONALE DEL CORPO UMANO

2. PARTE SECONDA – ANATOMIA FUNZIONALE DEL CORPO UMANO

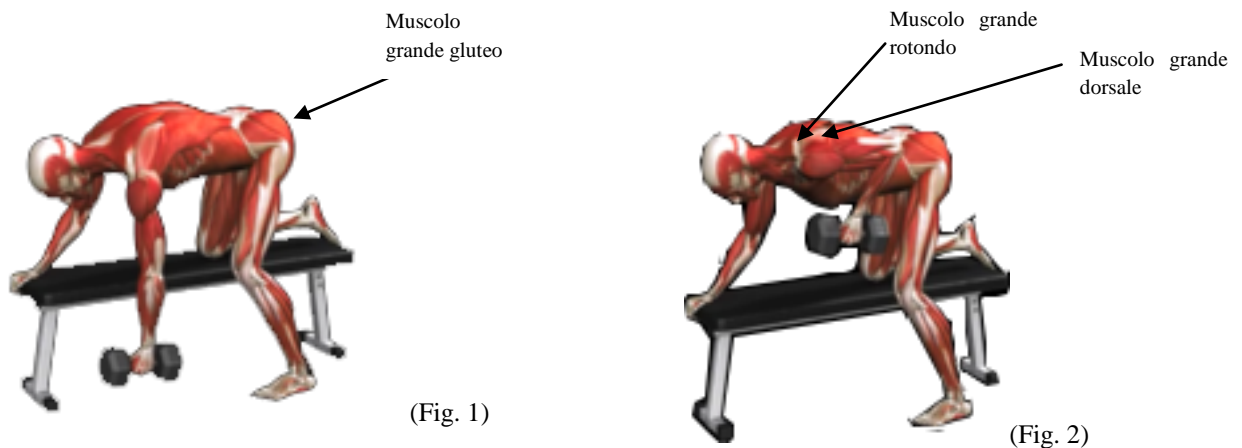
2.1 GENERALITÀ TECNICHE

La natura “multiplanare” e “multiarticolare” dei movimenti da eseguire durante l’esecuzione degli esercizi coinvolge più gruppi muscolari contemporaneamente con un’elevata espressione di forza per ognuno di essi.

2.2 ANATOMIA FUNZIONALE DELL’APPARATO LOCOMOTORE DURANTE LE ESECUZIONI DELLE PROVE

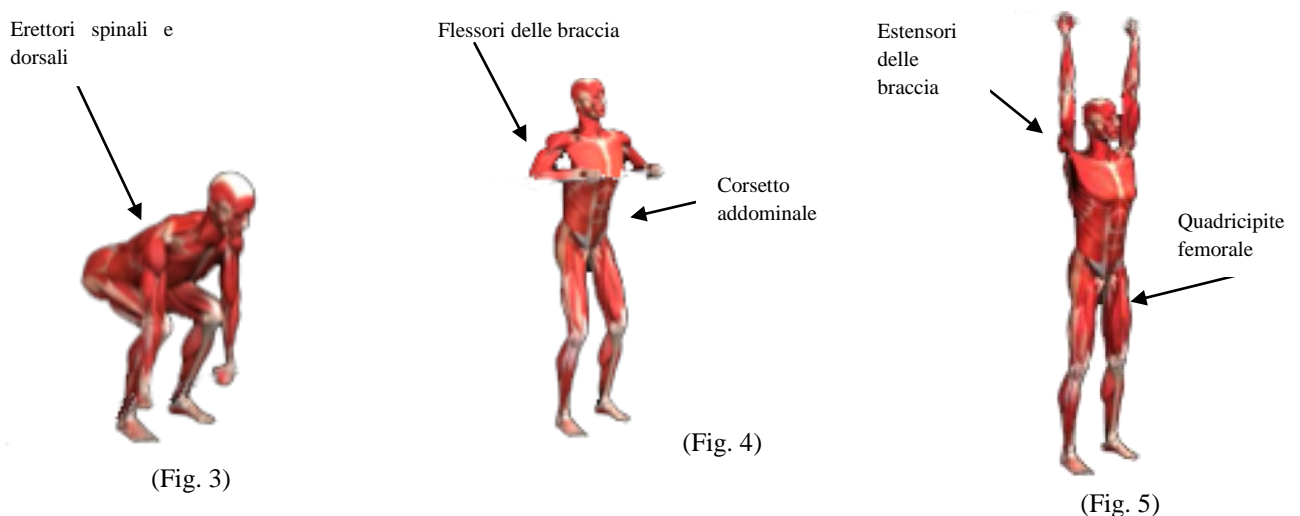
2.2.1 PROVA “ARMAMENTO DELLA MITRAGLIATRICE

La catena muscolare prevalentemente coinvolta inizia sopra la linea di origine del muscolo grande gluteo (**Fig. 1**), prosegue nel muscolo grande dorsale, nel muscolo grande rotondo, nell’arto superiore sinistro/destro, terminando, nelle dita serrate a pugno (**Fig. 2**).



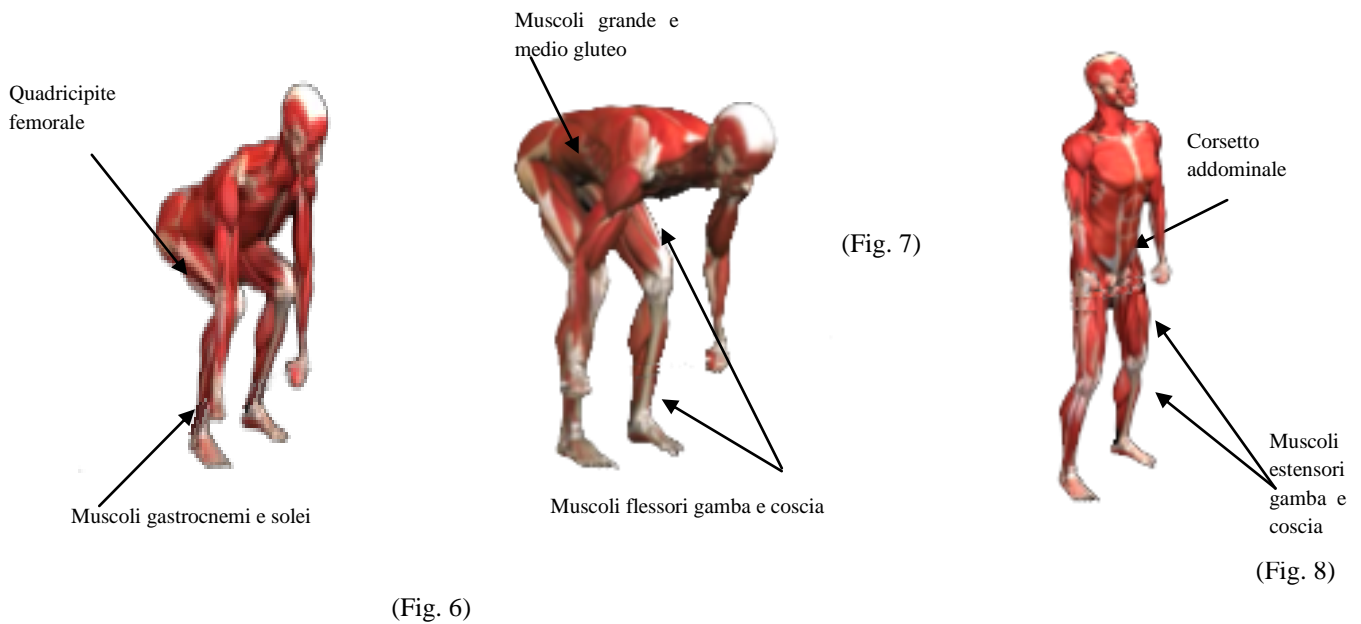
2.2.2 PROVA DEL “SOLLEVAMENTO DI UNA BOMBA (SIMULACRO) DA MORTAIO DA 120 MM”

In questa prova viene coinvolta la quasi totalità della muscolatura corporea: erettori spinali e dorsali (**Fig. 3**), estensori di cosce e gambe, corsetto addominale (core), flessori ed estensori delle braccia (**Fig. 4**). In particolare, nella sua azione estensoria, il muscolo quadricipite femorale (**Fig. 5**) permette il raddrizzamento dell’arto inferiore e l’estensione dell’articolazione del ginocchio, superando anche notevoli resistenze.



2.2.3 PROVA DEL “TRASCINAMENTO DEL FERITO”

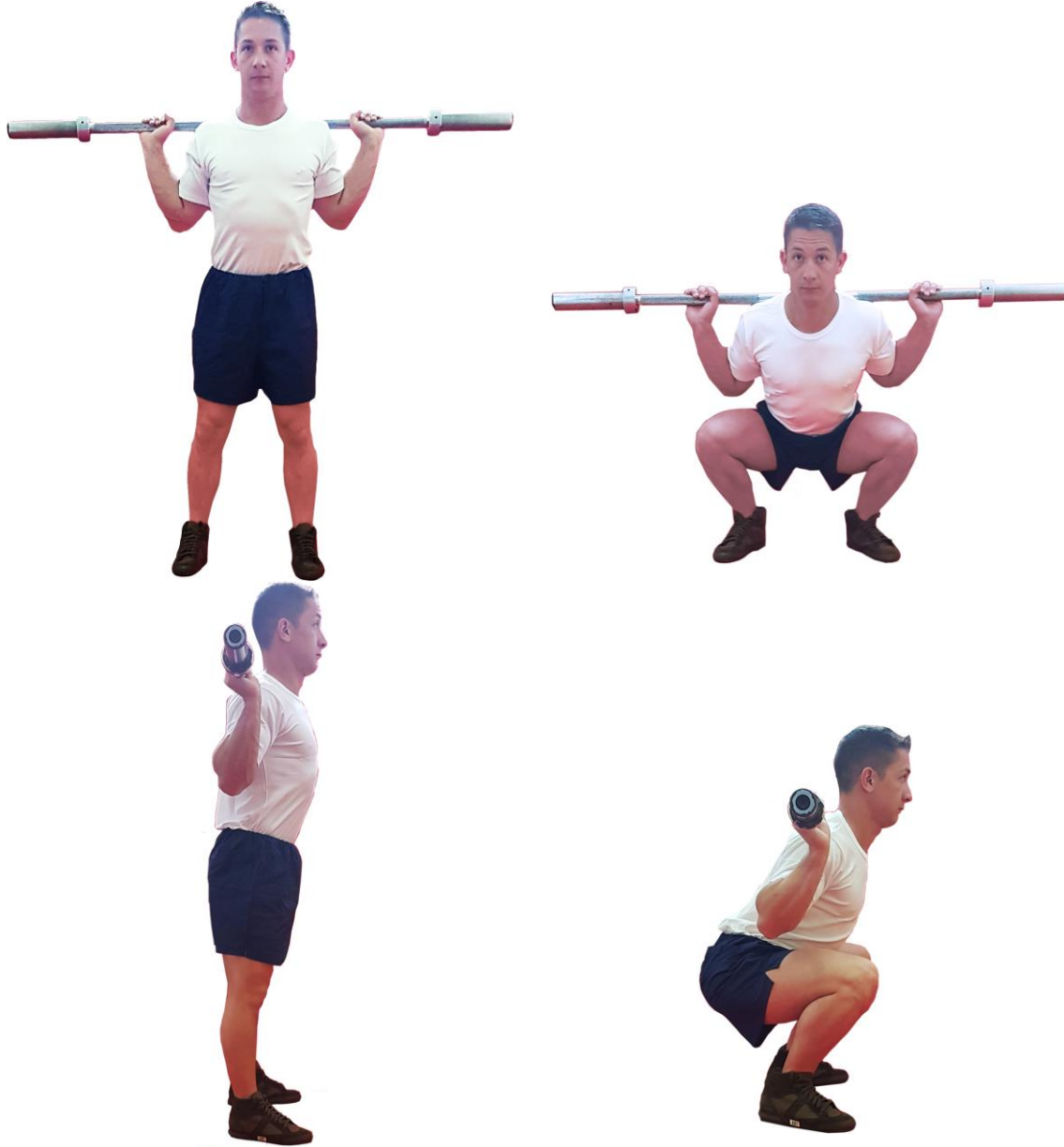
In questo esercizio viene coinvolta la quasi totalità della massa muscolare corporea con un grosso accento sul corsetto addominale (core) che ha la funzione di stabilizzare il tronco. Per afferrare e trascinare il carico (ferito) assumere la posizione a ginocchia flesse e gambe divaricate per evitare oscillazioni del peso (**Fig. 6**). Per ergersi da questa posizione e vincere la gravità del peso, entrano in azione i potenti gruppi muscolari che agiscono per determinare l'estensione del ginocchio e dell'anca (**Fig. 7**). Il muscolo quadricipite compie lo sforzo maggiore, efficacemente coadiuvato dai muscoli gastrocnemi, soleo, grande e medio gluteo, infine, la muscolatura coinvolta nella deambulazione (estensori e flessori di gambe e cosce), il corsetto addominale, la muscolatura superiore del tronco, per stabilizzare il carico (**Fig. 8**).



2.3 SCELTA DEGLI ESERCIZI FINALIZZATA AL POTENZIAMENTO IN MANIERA ORIENTATA DELLA MUSCOLATURA SPECIFICA

2.3.1 SQUAT

2.3.1.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

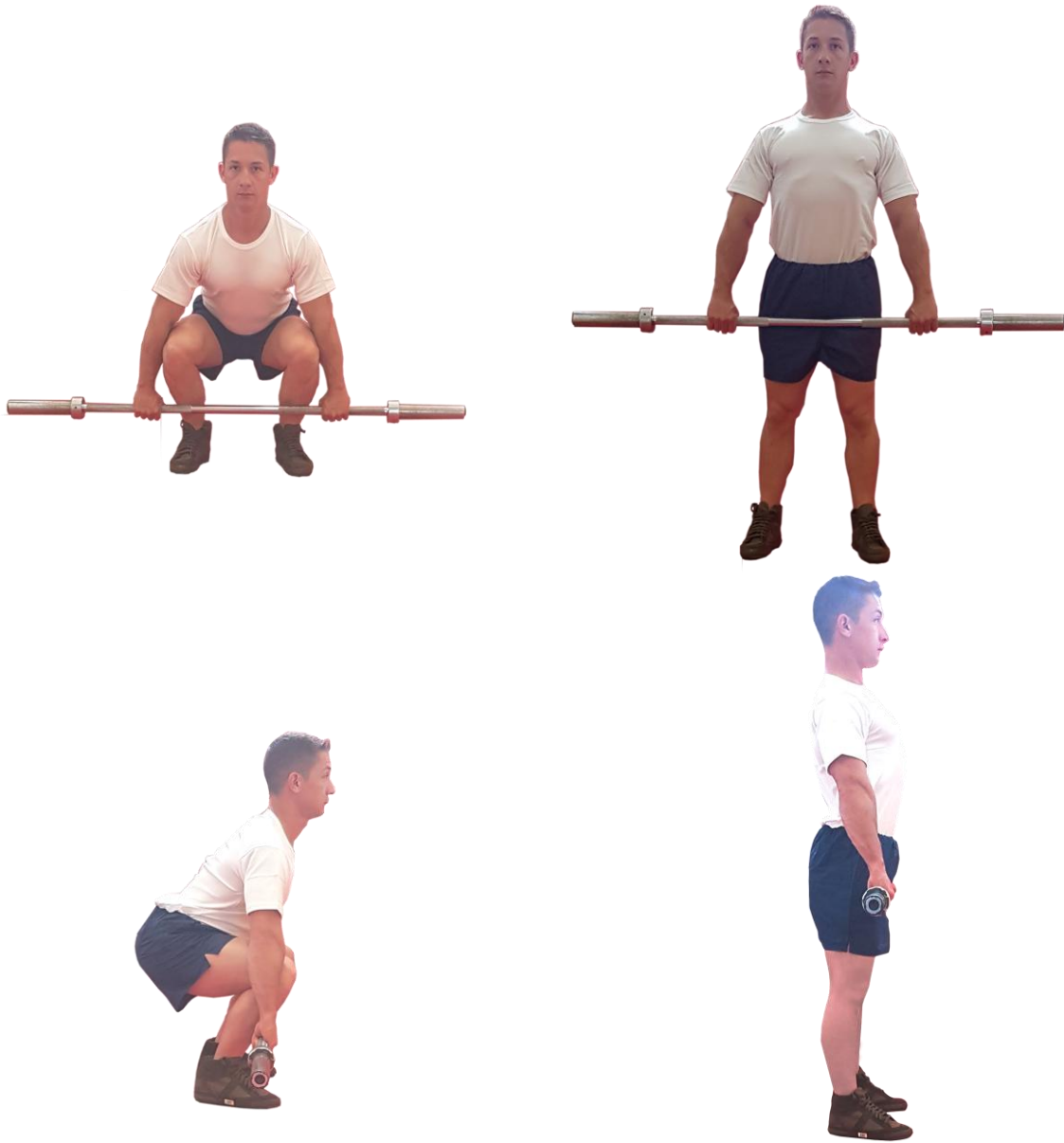


2.3.1.2 ESECUZIONE

Dalla stazione eretta, il bilanciere è posto sulle spalle (in appoggio sui trapezi), con talloni posti in linea con le anche e punte dei piedi leggermente extra ruotate (circa 10°), si esegue un piegamento sulle gambe fino ai 90° dell'angolo tra gamba e coscia (la perpendicolare del ginocchio non deve cadere oltre la punta del piede) e si torna nella posizione di partenza.

2.3.2 STACCO DA TERRA

2.3.2.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

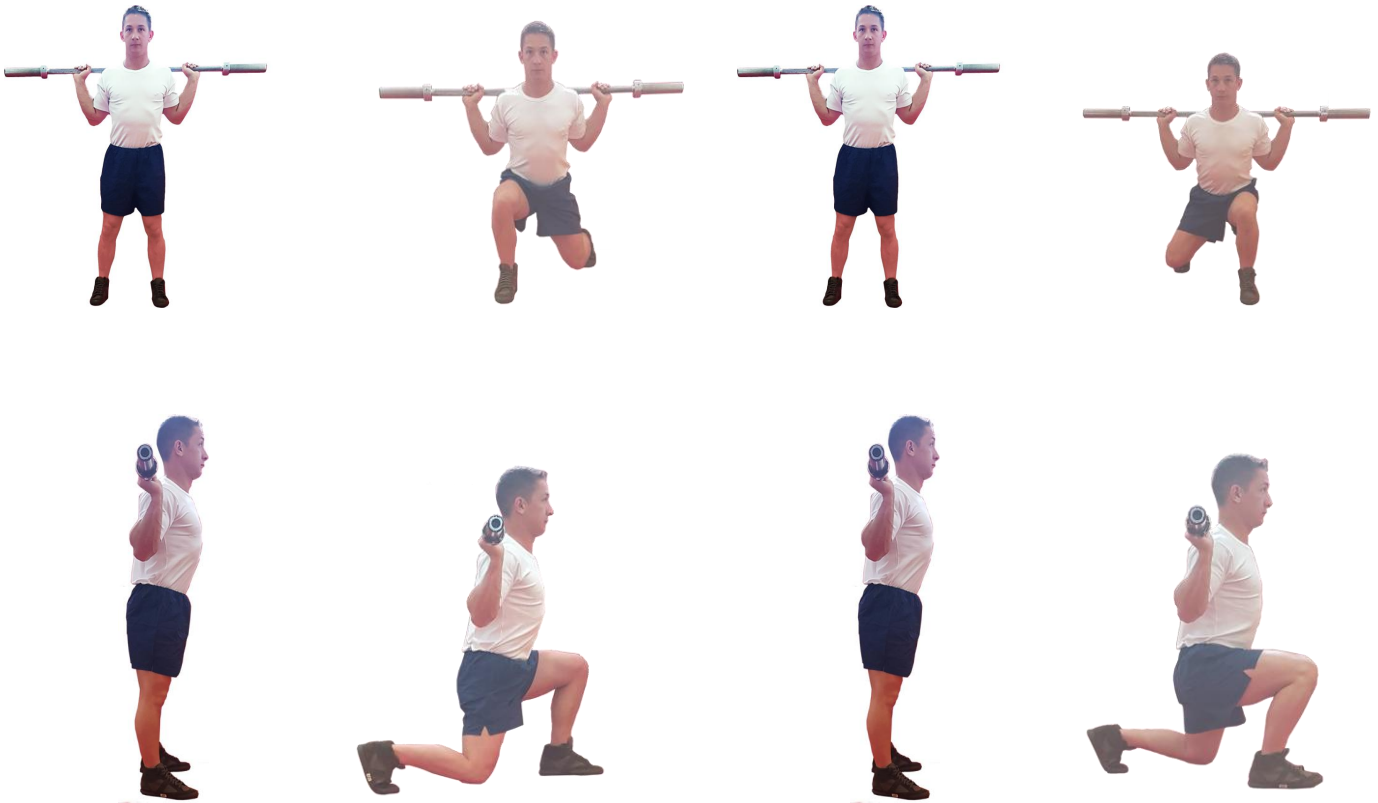


2.3.2.2 ESECUZIONE

Dalla posizione di accosciata a 90° con talloni in linea con le anche e le braccia distese lungo il corpo, il bilanciere viene impugnato con una presa pronata anteriormente al corpo con le mani poste un palmo oltre la larghezza delle spalle, si esegue un'estensione delle gambe accompagnata dall'attività tensiva della muscolatura dorsale fino a raggiungere la stazione eretta (senza andare in iperestensione con la colonna vertebrale) per poi tornare alla posizione di partenza).

2.3.3 AFFONDI FRONTALI ALTERNATI

2.3.3.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO



2.3.3.2 ESECUZIONE

Dalla stazione eretta, bilanciere posto sulle spalle, con talloni posti in linea con le anche, si compie un affondo, andando a formare un angolo vicino ai 90° tra gamba e coscia (la tibia della gamba avanti deve essere perpendicolare al pavimento senza superare il piede), sia dell'arto avanzato che di quello arretrato mantenendo la distanza tra i piedi pari alla larghezza delle anche. Si estende la gamba avanzata tornando nella posizione iniziale per poi compiere la stessa azione con l'arto controlaterale.

2.3.4 REMATORE CORPO 90°

2.3.4.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

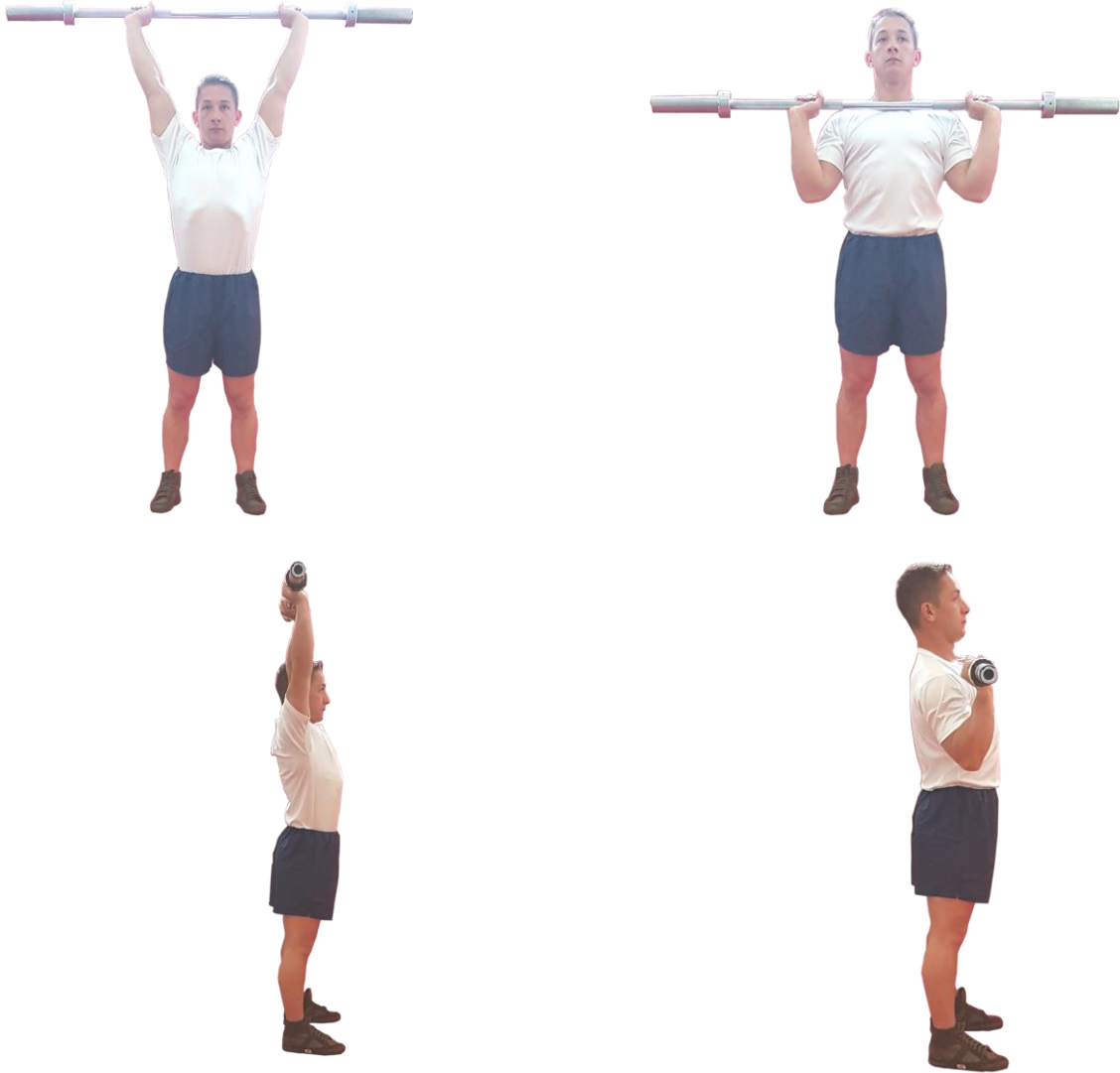


2.3.4.2 ESECUZIONE

Busto flesso avanti con un angolo di 90° tra coscia e addome, mantenendo la schiena in posizione “neutra”, gambe leggermente piegate, bilanciere afferrato in presa supinata con la distanza tra le mani pari alla larghezza delle spalle. Si effettua una trazione del bilanciere lasciando il busto e le gambe immobili. I gomiti restano vicini al busto. Dopo di che si torna nella posizione di partenza accompagnando il bilanciere verso il basso.

2.3.5 DISTENZIONE LENTA AVANTI IN PIEDI

2.3.5.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO



2.3.5.2 ESECUZIONE

Dalla posizione eretta con talloni posti sotto la linea della anche, bilanciere afferrato in presa prona in posizione di partenza all'altezza della linea clavicolare, si effettua una distensione delle braccia sopra la testa per poi tornare alla posizione di partenza, mantenendo la muscolatura della cintura addominale contratta senza accentuare la curva della zona lombare.

2.3.6 DISTENSIONI DEL BILANCIERE SU PANCA PIANA

2.3.6.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENT

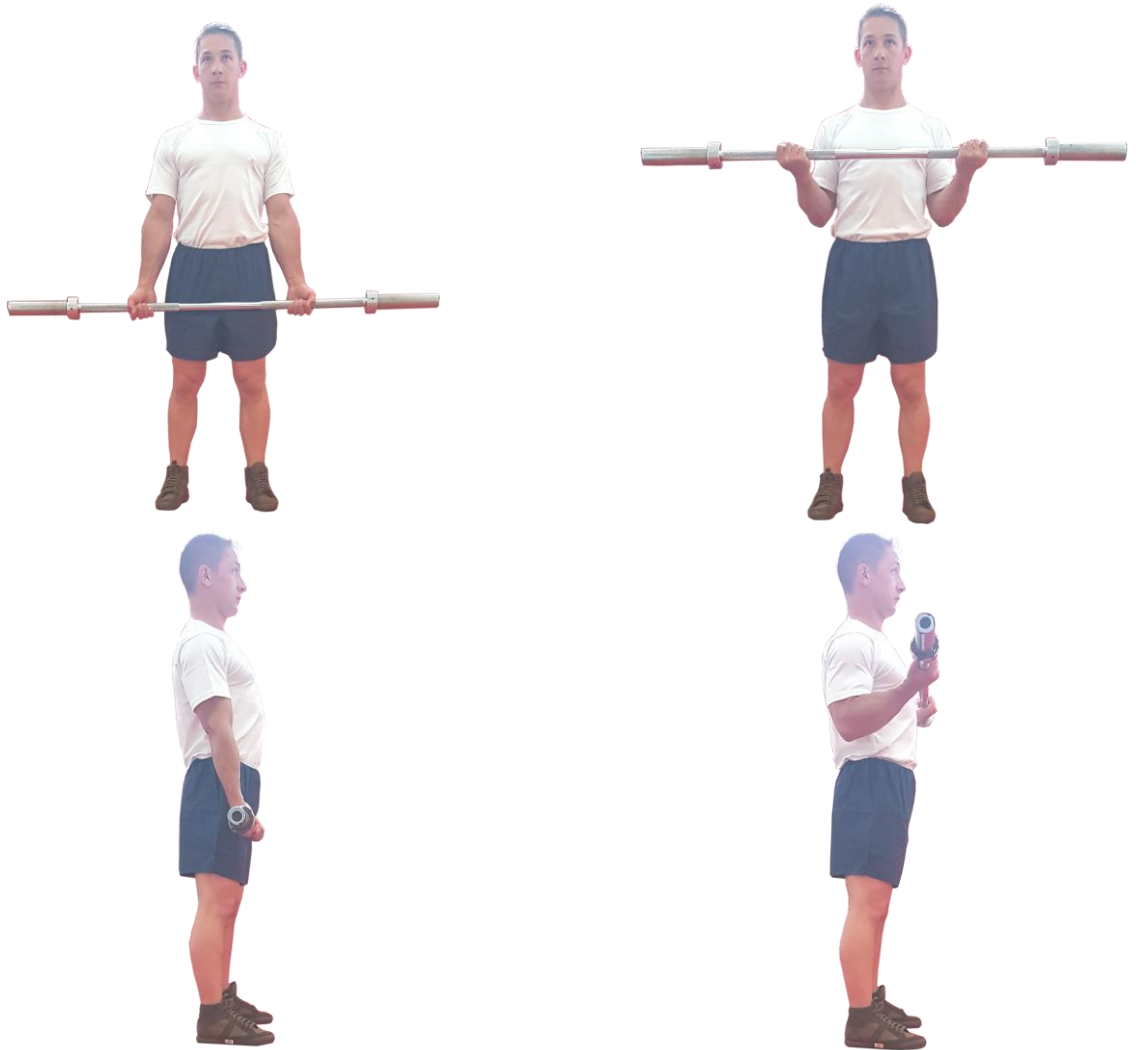


2.3.6.2 ESECUZIONE

Da supino, in appoggio dorsale su panca, bilanciere in appoggio sul petto con impugnatura larga un palmo in più la larghezza delle spalle. Il bilanciere viene spinto in direzione perpendicolare al piano di appoggio per poi raggiungere la posizione iniziale.

2.3.7 CURL CON BILANCIERE

2.3.7.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO



2.3.7.2 ESECUZIONE

Dalla posizione eretta con talloni posti sotto la linea delle anche, bilanciere impugnato anteriormente al corpo con mani poste alla larghezza delle spalle, si effettua una flessione dell'avambraccio sul braccio portando il bilanciere all'altezza del petto senza però toccarlo per poi tornare nella posizione di partenza.

2.3.8 REMATORE CON UN BRACCIO

2.3.8.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO



2.3.8.2 ESECUZIONE

Assumere una posizione prona a tre appoggi. Ginocchio sinistro in appoggio su panca esattamente sotto la linea delle anche. Piede destro in appoggio a terra in linea col ginocchio sinistro. Braccio sinistro in appoggio su panca, in linea con la testa. Manubrio sospeso da terra con busto e spalle in atteggiamento neutro e parallele al suolo. La trazione del manubrio, senza ruotare anche/busto, termina quando il manubrio tocca il costato, mantenendo le spalle parallele al suolo.

2.3.9 CLEAN & PRESS “MODIFICATO”

2.3.9.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO



2.3.9.2 ESECUZIONE

Il sovraccarico viene portato in sospensione con le braccia distese all'interno delle cosce in posizione di accosciata completa con gambe divaricate oltre la linea delle anche, glutei in linea o al di sotto della linea passante per le ginocchia, schiena che mantiene la curve fisiologiche. Dalla posizione di accosciata si distendono le gambe raggiungendo la stazione eretta e lasciando le braccia distese. Mantenendo inalterata la stazione eretta e senza oscillare il busto il carico viene portato al di sotto del mento flettendo le braccia. Il carico viene spinto sopra la testa distendendo le braccia completamente. A questo punto il soggetto esegue il percorso inverso ritornando alla posizione iniziale e continua a ripetere il gesto completo fino a conclusione del gesto.

2.3.10 ISOMETRIA PRONO SUI GOMITI

2.3.10.1 MODALITÀ DI SVOLGIMENTO



2.3.10.2 ESECUZIONE

Da prono, in appoggio sugli avampiedi e avambracci, il corpo è sollevato da terra mantenendo il bacino all'altezza delle spalle per il tempo stabilito.

PARTE TERZA

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

3. PARTE TERZA – PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

3.1 CARICHI DI LAVORO

I carichi di lavoro rappresentano l'intensità con cui viene eseguito un esercizio e vengono generalmente indicati con una percentuale di lavoro riferita al carico massimo sollevabile (1RM). Il carico massimo sollevabile va determinato per ogni gruppo muscolare progressivamente e gradualmente, in modo da poter stabilire i kg con i quali effettuare gli esercizi. Esiste una relazione diretta tra percentuale di carico e numero di ripetizioni possibili, come da tabella di seguito riportata. La percentuale ottimale con la quale lavorare varia dal 75% all'85%.

Max (Kg)	Numero massimo di ripetizioni possibili con relativa % di carico												
	>20	20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	1
	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
25	10	11	12	13	15	16	17	18	20	21	22	23	25
30	12	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30
35	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35
40	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
45	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	45
50	20	22	25	27	30	32	35	37	40	42	45	47	50
55	22	24	27	30	33	35	38	41	44	46	49	52	55
60	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
65	26	29	32	35	39	42	45	48	52	55	58	61	65
70	28	31	35	38	42	45	49	52	56	59	63	66	70
75	30	33	37	41	45	48	52	56	60	63	67	71	75
80	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80
85	34	38	42	46	51	55	59	63	68	72	76	80	85
90	36	40	45	49	54	58	63	67	72	76	81	85	90
95	38	42	47	52	57	61	66	71	76	80	85	90	95
100	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	42	47	52	57	63	68	73	78	84	89	94	99	105
110	44	49	55	60	66	71	77	82	88	93	99	104	110
115	46	51	57	63	69	74	80	86	92	97	103	109	115
120	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
125	50	56	62	68	75	81	87	93	100	106	112	118	125
130	52	58	65	71	78	84	91	97	104	110	117	123	130
135	54	60	67	74	81	87	94	101	108	114	121	128	135
140	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140
145	58	65	72	79	87	94	101	108	116	123	130	137	145
150	60	67	75	82	90	97	105	112	120	127	135	142	150
155	62	69	77	85	93	100	108	116	124	131	139	147	155
160	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160
165	66	74	82	90	99	107	115	123	132	140	148	156	165
170	68	76	85	93	102	110	119	127	136	144	153	161	170
175	70	78	87	96	105	113	122	131	140	148	157	166	175

3.2 PROGRAMMA SU DUE ALLENAMENTI SETTIMANALI

II. SETTIMANA N°1 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore a un Braccio	6	2	2'
Squat	6	2	2'
Rematore corpo a 90°	6	2	2'
Distensioni panca piana	6	2	2'
Curl con bilanciere	6	2	2'
SETTIMANA N°1 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	2	2'
Stacchi da terra	6	2	2'
Affondi frontali	6	2	2'
Distensioni lente avanti in piedi	6	2	2'
Curl con bilanciere	6	2	2'
SETTIMANA N°2 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore a un Braccio	15	2	1'20"
Squat	15	2	1'20"
Rematore corpo a 90°	15	2	1'20"
Distensioni panca piana	15	2	1'20"
Curl con bilanciere	15	2	1'20"
SETTIMANA N°2 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	2	1'20
Stacchi da terra	15	2	1'20"
Affondi frontali	15	2	1'20"
Distensioni lente avanti in piedi	15	2	1'20"
Curl con bilanciere	15	2	1'20"
SETTIMANA N°3 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore a un Braccio	6	3	2'
Squat	6	3	2'
Rematore corpo a 90°	6	3	2'
Distensioni panca piana	6	3	2'
Curl con bilanciere	6	3	2'
SETTIMANA N°3 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	3	2'
Stacchi da terra	6	3	2'
Affondi frontali	6	3	2'
Distensioni lente avanti in piedi	6	3	2'
Curl con bilanciere	6	3	2'

SETTIMANA N°4 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore a un Braccio	15	3	1'10"
Squat	15	3	1'10"
Rematore corpo a 90°	15	3	1'10"
Distensioni panca piana	15	3	1'10"
Curl con bilanciere	15	3	1'10"
SETTIMANA N°4 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	3	1'10"
Stacchi da terra	15	3	1'10"
Affondi frontali	15	3	1'10"
Distensioni lente avanti in piedi	15	3	1'10"
Curl con bilanciere	15	3	1'10"
SETTIMANA N°5 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore a un Braccio	6	3	1'30"
Squat	6	3	1'30"
Rematore corpo a 90°	6	3	1'30"
Distensioni panca piana	6	3	1'30"
Curl con bilanciere	6	3	1'30"
SETTIMANA N°5 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	3	1'30"
Stacchi da terra	6	3	1'30"
Affondi frontali	6	3	1'30"
Distensioni lente avanti in piedi	6	3	1'30"
Curl con bilanciere	6	3	1'30"
SETTIMANA N°6 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore a un Braccio	15	3	1'
Squat	15	3	1'
Rematore corpo a 90°	15	3	1'
Distensioni panca piana	15	3	1'
Curl con bilanciere	15	3	1'
SETTIMANA N°6 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	3	1'
Stacchi da terra	15	3	1'
Affondi frontali	15	3	1'
Distensioni lente avanti in piedi	15	3	1'
Curl con bilanciere	15	3	1'

SETTIMANA N°7 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore a un Braccio	6	4	1'30''
Squat	6	4	1'30''
Rematore corpo a 90°	6	4	1'30''
Distensioni panca piana	6	4	1'30''
curl con bilanciere	6	4	1'30''
SETTIMANA N°7 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	4	1'30''
Stacchi da terra	6	4	1'30''
Affondi frontali	6	4	1'30''
Distensioni lente avanti in piedi	6	4	1'30''
curl con bilanciere	6	4	1'30''
SETTIMANA N°8 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore a un Braccio	15	4	50''
Squat	15	4	50''
Rematore corpo a 90°	15	4	50''
Distensioni panca piana	15	4	50''
curl con bilanciere	15	4	50''
SETTIMANA N°8 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	4	50''
Stacchi da terra	15	4	50''
Affondi frontali	15	4	50''
Distensioni lente avanti in piedi	15	4	50''
curl con bilanciere	15	4	50''

3.3 PROGRAMMA SU TRE ALLENAMENTI SETTIMANALI

SETTIMANA N°1 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	2	2’
Squat	6	2	2’
Stacchi da terra	6	2	2’
Affondi frontali	6	2	2’
SETTIMANA N°1 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	6	2	2’
Distensioni panca piana	6	2	2’
Distensioni lento avanti in piedi	6	2	2’
Curl con bilanciere	6	2	2’
SETTIMANA N°1 – tabella C			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	2	1’20
Squat	15	2	1’20”
Stacchi da terra	15	2	1’20”
Affondi frontali	15	2	1’20”
SETTIMANA N°2 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	15	2	1’20
Distensioni panca piana	15	2	1’20”
Distensioni lente avanti in piedi	15	2	1’20”
Curl con bilanciere	15	2	1’20”
SETTIMANA N°2 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	3	2’
Squat	6	3	2’
Stacchi da terra	6	3	2’
Affondi frontali	6	3	2’
SETTIMANA N°2 – tabella C			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	6	3	2’
Distensioni panca piana	6	3	2’
Distensioni lente avanti in piedi	6	3	2’
Curl con bilanciere	6	3	2’

SETTIMANA N°3 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	3	1'20
Squat	15	3	1'20”
Stacchi da terra	15	3	1'20”
Affondi frontali	15	3	1'20”
SETTIMANA N°3 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	15	3	1'20
Distensioni panca piana	15	3	1'20”
Distensioni lente avanti in piedi	15	3	1'20”
Curl con bilanciere	15	3	1'20”
SETTIMANA N°3 – tabella C			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	3	2'
Squat	6	3	2'
Stacchi da terra	6	3	2'
Affondi frontali	6	3	2'
SETTIMANA N°4 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	6	3	2'
Distensioni panca piana	6	3	2'
Distensioni lente avanti in piedi	6	3	2'
Curl con bilanciere	6	3	2'
SETTIMANA N°4 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	3	1'20
Squat	15	3	1'20”
Stacchi da terra	15	3	1'20”
Affondi frontali	15	3	1'20”
SETTIMANA N°4 – tabella C			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	15	3	1'20
Distensioni panca piana	15	3	1'20”
Distensioni lente avanti in piedi	15	3	1'20”
Curl con bilanciere	15	3	1'20”
SETTIMANA N°5 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	4	1'30”
Squat	6	4	1'30”
Stacchi da terra	6	4	1'30”
Affondi frontali	6	4	1'30”
SETTIMANA N°5 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	6	4	1'30”
Distensioni panca piana	6	4	1'30”
Distensioni lente avanti in piedi	6	4	1'30”
Curl con bilanciere	6	4	1'30”
SETTIMANA N°5 – tabella C			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	4	1'10”
Squat	15	4	1'10”
Stacchi da terra	15	4	1'10”
Affondi frontali	15	4	1'10”

SETTIMANA N°6 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	15	4	1'10"
Distensioni panca piana	15	4	1'10"
Distensioni lente avanti in piedi	15	4	1'10"
Curl con bilanciere	15	4	1'10"
SETTIMANA N°6 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	6	4	1'30"
Squat	6	4	1'30"
Stacchi da terra	6	4	1'30"
Affondi frontali	6	4	1'30"
SETTIMANA N°6 – tabella C			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	6	4	1'30"
Distensioni panca piana	6	4	1'30"
Distensioni lente avanti in piedi	6	4	1'30"
Curl con bilanciere	6	4	1'30"
SETTIMANA N°7 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	4	1'
Squat	15	4	1'
Stacchi da terra	15	4	1'
Affondi frontali	15	4	1'
SETTIMANA N°7 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	15	4	1'
Distensioni panca piana	15	4	1'
Distensioni lente avanti in piedi	15	4	1'
Curl con bilanciere	15	4	1'
SETTIMANA N°7 – tabella C			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press	6	4	1'30"
Squat	6	4	1'30"
Stacchi da terra	6	4	1'30"
Affondi frontali	6	4	1'30"
SETTIMANA N°8 – tabella A			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	6	4	1'30"
Distensioni panca piana	6	4	1'30"
Distensioni lente avanti in piedi	6	4	1'30"
Curl con bilanciere	6	4	1'30"
SETTIMANA N°8 – tabella B			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Clean & Press “modificato”	15	4	50"
Squat	15	4	50"
Stacchi da terra	15	4	50"
Affondi frontali	15	4	50"
SETTIMANA N°8 – tabella C			
ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	RECUPERO
Rematore corpo a 90°	15	4	50"
Distensioni panca piana	15	4	50"
Distensioni lente avanti in piedi	15	4	50"
Curl con bilanciere	15	4	50"

3.4 PROGRAMMA RELATIVO AI VOLUMI DEL CARICO DI LAVORO SULL'ESERCIZIO "ISOMETRIA PRONO SUI GOMITI"

Questo esercizio dovrà essere eseguito (corpo disteso a terra con gambe unite in appoggio sui gomiti) in ogni seduta di allenamento indipendentemente dal tipo di programmazione adottata.

Settimana	Serie	Tempo di lavoro	Recupero
1	2	20'	1'30"
2	2	20'	1'30"
3	2	25'	1'15"
4	3	25'	1'15"
5	3	30'	1'15"
6	3	30'	1'
7	4	30'	1'
8	4	30'	1'