

SCHEDA FORZA CALISTHENICS

Di seguito è riportato, a scopo meramente illustrativo, un esempio di programma di allenamento della forza secondo il metodo Calisthenics. Prima di intraprendere questo o qualsiasi altro tipo di allenamento, assicurati di essere in buono stato di salute, di non avere particolari patologie fisiche e chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia. Fitprime non si assume la responsabilità per alcun tipo di infortunio o possibile danno derivante dall'esecuzione degli esercizi.

DURATA DELL'ALLENAMENTO

Una sessione di Calisthenics, in media, si svolge in un tempo minimo di 60 minuti circa ed è così strutturata:

- Riscaldamento di 10 minuti di corsa sul posto, sul tapis roulant oppure salto della corda.*
- Allenamento calistenico della durata di 40-50 minuti con lo svolgimento di esercizi tipici della disciplina.*
- Stretching finale della durata di almeno 5 minuti.*

SERIE E RIPETIZIONI

Per ogni programma si consiglia l'esecuzione di un numero minimo di 3 serie (fino ad un massimo di 5) da almeno di 10 ripetizioni ciascuna, da aumentare gradualmente in base ai propri obiettivi. Dopo aver praticato più volte gli esercizi base, si potrà aumentare gradualmente anche la difficoltà dei movimenti. Allenati da 3 alle 4 volte a settimana.

TEMPI DI RECUPERO

I tempi di recupero possono variare tra i 30 secondi ed i 180 secondi. Se il tuo obiettivo è quello di lavorare sulla forza, il tempo recupero previsto tra gli esercizi è tra i 90 ed i 180 secondi. Se il tuo obiettivo è quello di aumentare la resistenza, il tempo di recupero previsto è tra i 30 ed i 45 secondi. Per aumentare la massa muscolare, il tempo di recupero consigliato è tra i 45 ed i 90 secondi.





ESEMPI DI ESERCIZI DI ALLENAMENTO TOTAL BODY

ESERCIZI DEL LIVELLO BASE

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Trazioni orizzontali	Da 3 a 5	10 a salire
Piegamenti sulle braccia	Da 3 a 5	10 a salire
Squat	Da 3 a 5	10 a salire
Plank	Da 3 a 5	Da 30 a 90 secondi
Hollow Position	Da 3 a 5	Da 30 a 90 secondi

ESERCIZI DEL LIVELLO AVANZATO

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI
Trazioni orizzontali <i>(con gambe unite e distese)</i>	Da 3 a 5	Da 6 a salire
Piegamenti a terra <i>(con gambe distese e divaricate)</i>	Da 3 a 5	Da 6 a salire
Trazioni alla sbarra <i>(con gambe unite e distese)</i>	Da 3 a 5	Da 6 a salire
Piegamenti delle braccia <i>(con testa in giù e gambe verso l'alto)</i>	Da 3 a 5	Da 6 a salire