

STRONG

TOTAL BODY

Non puoi andare in palestra? Nessun problema, aumenta la massa muscolare allenandoti a casa interamente a CORPO LIBERO



ROBERTO LUPPI

STRONG TOTAL BODY

di Roberto Luppi

Copyright ©2022 Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questa programmazione può essere riprodotta o trasmessa tramite scambio di file, fotocopie o altri mezzi senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore, fatta eccezione per brevi citazioni (recensioni, opinioni ecc.). L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione di questo programma di allenamento. Tutte le immagini presenti sono state acquistate su licenza per uso commerciale e non possono essere riutilizzate da terzi.

Attenzione

Le informazioni contenute in questa programmazione non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso dei programmi o delle indicazioni della guida. L'allenamento può causare infortuni e dolori articolari se non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi adatti al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche citate in questa guida lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Se si hanno dubbi sulla tecnica di esecuzione degli esercizi, consultare un Personal Trainer prima di cimentarsi negli esercizi.

LINEE GUIDA

- 1.** Sì, è possibile fare grandi progressi allenandosi interamente a corpo libero! Visto che in molti non hanno la possibilità di allenarsi in palestra, ho creato un intero mese di programmazione a corpo libero da svolgere a casa.
- 2.** Questa routine di un mese è composta da due allenamenti, ciascuno con delle opzioni per principianti e intermedi/avanzati.
- 3.** Ogni workout è stato pensato per allenarsi in modo completo, andando ad alternare il lavoro fra arti inferiori (catena anteriore e posteriore) e tronco (push e pull).
- 4.** Potrai alternare gli allenamenti con una frequenza dalle 3 alle 4 sedute settimanali, assicurandoti di metterti alla prova con le varianti più difficili mano a mano che progredisce.





ISTRUZIONI

Prima di iniziare esegui sempre un riscaldamento generale di 5 minuti. ✓

Dovrai eseguire ogni esercizio per un minuto, con l'obiettivo di non fermarti a riposare. Se non ci riesci procedi in Rest pause, recuperando il minimo necessario per poi tornare in gioco fino allo scadere del minuto. Progredendo dovresti riuscire a completare tutto senza fermarti. ✓

Nessun recupero è previsto tra un esercizio e l'altro. Fra ogni blocco hai solo 30 secondi di pausa, ecco perché nelle schede è prevista un'alternanza fra arti inferiori e tronco. Al termine di ogni giro hai 1 minuto di recupero. ✓

Al termine dell'allenamento esegui sempre 5 minuti di defaticamento e stretching. ✓

SCHEDA A

TEMPO DI ALLENAMENTO TOALE: 40' .. 50'

Clicca sui nomi degli esercizi per vedere i tutorial



BLOCCO 1

Arti inferiori - Catena anteriore
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
30" di rest al termine del blocco

Principianti

- [1 Squat e 1/2](#)
- [Box Squat a gamba singola alternato](#)
- [2 Squat + 1 Squat Jump](#)

Intermedi/Avanzati

- [1 Squat e 1/2 + 1 Squat Jump](#)
- [Squat a gamba singola alternato](#)
- [Squat Jump](#)

BLOCCO 2

Tronco - Push
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
30" di rest al termine del blocco

Principianti

- [Push up sulle ginocchia](#)
- [Twist Push up sulle ginocchia](#)
- [Plank sulle ginocchia e alzata laterale](#)

Intermedi/Avanzati

- [Push up](#)
- [Twist Push up](#)
- [Plank e alzata laterale](#)

BLOCCO 3

Arti inferiori - Catena posteriore
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
30" di rest al termine del blocco

Principianti

- [Squat tocco caviglia alternato piede giù](#)
- [Affondi dietro alternati](#)
- [Affondi tuffo basso](#)

Intermedi/Avanzati

- [Squat tocco caviglia alternato piede su](#)
- [Affondi dietro 1 e 1/2 alternati](#)
- [Affondi tuffo alto](#)

BLOCCO 4

Tronco - Pull
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
30" di rest al termine del blocco

Principianti

- [Incline Pull up gambe su](#)
- [Pull down scivolato a metà](#)
- [Floor Row](#)

Intermedi/Avanzati

- [Incline Pull up](#)
- [Pull down scivolato completo](#)
- [Floor Row ISO 2"](#)

BLOCCO 5

Addome
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
1' di rest al termine del blocco

Tutti

- [Reverse Crunch](#)
- [Total Crunch](#)
- [Crunch ISO 2"](#)

RIPETI PER 2..3 VOLTE

SCHEDA B

TEMPO DI ALLENAMENTO TOALE: 40' .. 50'

Clicca sui nomi degli esercizi per vedere i tutorial 

BLOCCO 1

Arti inferiori - Catena posteriore
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
30" di rest al termine del blocco

Principianti

- [Floor March a gamba estesa](#)
- [Leg curl scivolato](#)
- [Bridge](#)

Intermedi/Avanzati

- [Floor March a gamba estesa + Leg curl](#)
- [Leg curl scivolato alternato in discesa](#)
- [High Bridge](#)

BLOCCO 2

Tronco - Pull
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
30" di rest al termine del blocco

Principianti

- [Reverse Incline Pull up gambe su](#)
- [Floor Row a gomiti alti](#)
- [Sky Diver](#)

Intermedi/Avanzati

- [Reverse Incline Pull up](#)
- [Floor Row a gomiti larghi + ISO 2"](#)
- [Sky Diver con circonduzioni](#)

BLOCCO 3

Arti inferiori - Catena anteriore
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
30" di rest al termine del blocco

Principianti

- [Step up alternato](#)
- [Affondi avanti alternati](#)
- [3 Squat + Skip basso 3"](#)

Intermedi/Avanzati

- [Step up alternato + 1 Squat Jump](#)
- [Affondi alternati con balzo](#)
- [3 Squat + Skip alto 3"](#)

BLOCCO 4

Tronco - Push
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
30" di rest al termine del blocco

Principianti

- [Incline Push up sulle ginocchia](#)
- [Cobra Push up sulle ginocchia](#)
- [Dips su panca/sedia ginocchia piegate](#)

Intermedi/Avanzati

- [Incline Push up](#)
- [Cobra Push up](#)
- [Dips su panca/sedia sui talloni](#)

BLOCCO 5

Addome
1 minuto per ogni esercizio
Rest pause se necessario
1' di rest al termine del blocco

Tutti

- [Barchetta](#)
- [Plank](#)
- [Crunch bici](#)

RIPETI PER 2..3 VOLTE

PROGRAMMA

Imposta qui il tuo programma scegliendo la frequenza settimanale.

Su 3 allenamenti avrai A, B, A... B, A, B

Su 4 avrai A, B, A, B... A, B, A, B

WEEK 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

WEEK 2

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

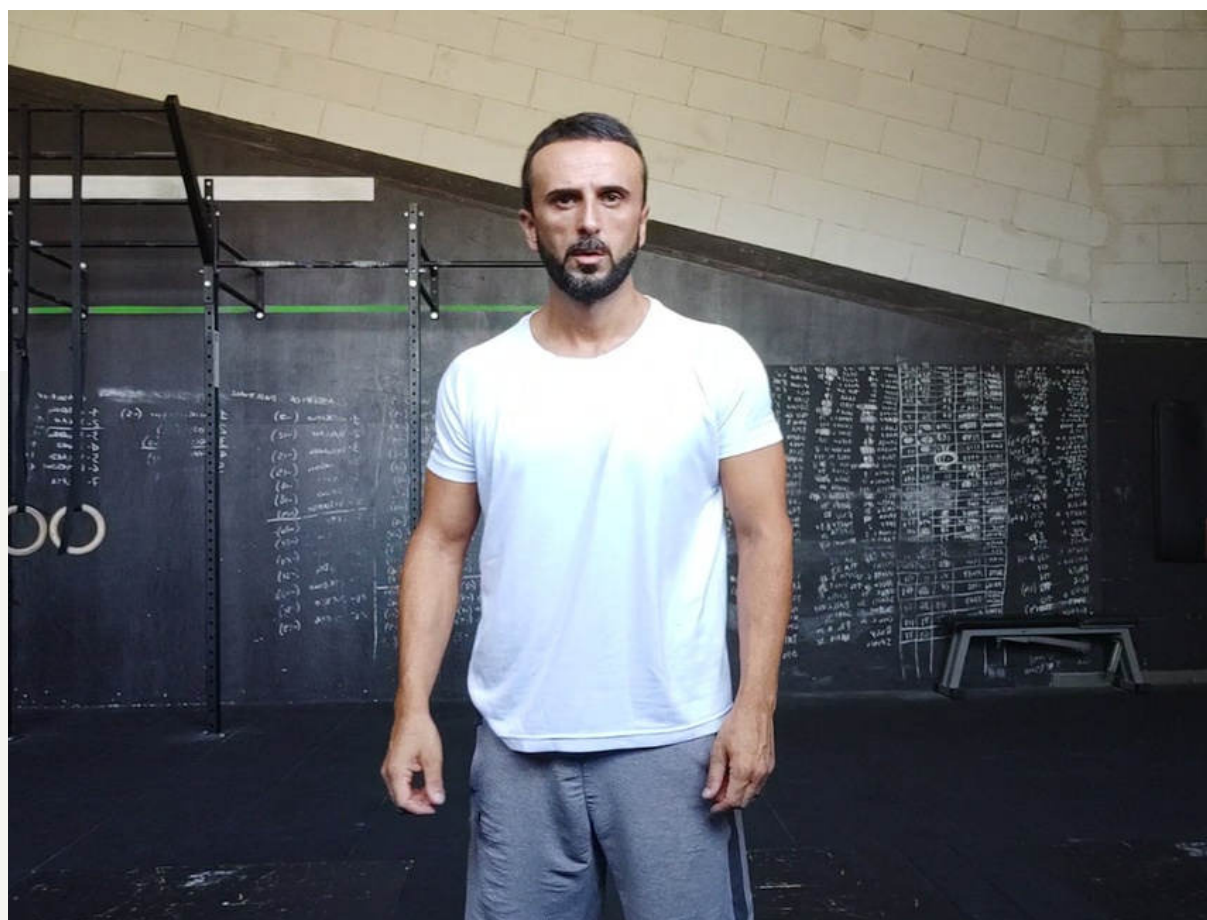
WEEK 3

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

WEEK 4

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

E ADESSO?



Hai completato l'allenamento e non sai come proseguire?
Cerchi un modo per mettere su altri muscoli allenandoti a casa
o in palestra? Vieni a trovarmi qui e...

SCOPRI DI PIU' 