



ALLENARE LO STRAPPO

Vi propongo un esempio di allenamento per migliorare la vostra prestazione di Strappo in soli tre mesi!

Ogni pianificazione di allenamento deve partire da un risultato. In questo caso useremo, come esempio, questo:

STRAPPO: 40 RIPETIZIONI A SINISTRA IN 3' + 40 RIPETIZIONI A DESTRA IN 3'

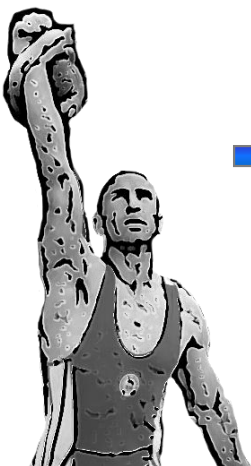
... che vuol dire lavorare a circa 13 ripetizioni al minuto per sei minuti di fila!

Il nostro obiettivo sarà quello di arrivare a **160 RIPETIZIONI IN 10 MINUTI!**

Naturalmente quelle che vi fornirò sono delle indicazioni: se il vostro risultato di partenza fosse diverso, potete adattare l'esempio che vi sto dando, seguendone comunque le linee guida!!!

Vi consiglio di strutturare l'allenamento in **TRE SEDUTE ALLA SETTIMANA**. Ecco come leggere l'allenamento:

- **18/40+40 (2'+2')** → cioè, usando una ghiria da 18 kg, eseguire 40 ripetizioni sx + 40 ripetizioni dx, in 2 minuti con la sinistra e in 2 minuti con la destra!
- **12/5'+5' SCIVOLOSO** → cioè, usando una ghiria da 12 kg, effettuare Strappi Scivolosi per 5 minuti con il braccio sinistro e subito per 5 minuti con il destro. Lo Strappo Scivoloso è il normale Strappo eseguito con accorgimenti che rendano la maniglia scivolosa e la presa più difficile (non mettere magnesio sulla maniglia, usare guanti in lana o cotone o cospargere la maniglia di olio...).
- **20/46+46 (4'+4') CON OSCILLAZIONE** → cioè eseguire in 4 minuti con il braccio sinistro 46 coppie di movimenti Mezzo Strappo+Strappo, ed eseguirne subito altre 46 in 4 minuti con il braccio destro.



... INIZIAMO!!!

1° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	18/40+40 (2'+2')	12/80+80 (4'+4')
Mercoledì	18/60+60 (3'+3')	12/100+100 (5'+5')
Sabato	16/80+80 (5'+5')	

2° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	18/40+40 (2'+2')	12/100+100 (5'+5')
Mercoledì	18/48+48 (3'+3') CON OSCILLAZIONE	12/100+100 (5'+5')
Sabato	16/90+90 (5'30"+5'30")	

3° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	20/40+40 (2'+2')	14/80+80 (4'+4')
Mercoledì	20/60+60 (3'+3')	14/100+100 (5'+5')
Sabato	16/105+105 (6'30"+6'30")	

4° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	20/40+40 (2'+2')	14/100+100 (5'+5')
Mercoledì	20/46+46 (4'+4') CON OSCILLAZIONE	14/100+100 (5'+5')
Sabato	16/120+120 (7'30"+7'30")	

5° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	22/35+35 (1'45"+1'45")	16/70+70 (4'+4')
Mercoledì	20/50+50 (2'45"+2'45")	16/90+90 (5'+5')
Sabato	24/20 (1') x5 solo con il braccio sinistro, con 1' di riposo tra le serie poi 24/20 (1') x5 solo con il braccio destro, con 1' di riposo tra le serie	

6° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	22/35+35 (1'45"+1'45")	16/90+90 (5'+5')
Mercoledì	22/40+40 (3'30"+3'30") CON OSCILLAZIONE	16/90+90 (5'+5')
Sabato	18/115+115 (7'+7')	

7° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	24/32+32 (1'45"+1'45")	12/5'+5' SCIVOLOSO
Mercoledì	24/45+45 (2'45"+2'45")	12/5'+5' SCIVOLOSO
Sabato	24/25 (1'15") x4 solo con il braccio sinistro, con 1' di riposo tra le serie poi 24/25 (1'15") x4 solo con il braccio destro, con 1' di riposo tra le serie	

8° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	24/32+32 (1'45"+1'45")	12/5'+5' SCIVOLOSO
Mercoledì	24/40+40 (3'30"+3'30") CON OSCILLAZIONE	12/5'+5' SCIVOLOSO
Sabato	20/100+100 (6'+6')	

9° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	26/27+27 (1'30"+1'30")	14/5'+5' SCIVOLOSO
Mercoledì	26/40+40 (2'30"+2'30")	14/5'+5' SCIVOLOSO
Sabato	24/32 (1'40") x3 solo con il braccio sinistro, con 1' di riposo tra le serie poi 24/32 (1'40") x3 solo con il braccio destro, con 1' di riposo tra le serie	

10° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	26/27+27 (1'30"+1'30")	14/5'+5' SCIVOLOSO
Mercoledì	26/34+34 (3'+3') CON OSCILLAZIONE	14/5'+5' SCIVOLOSO
Sabato	22/80+85 (5'+5')	

11° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	28/27+27 (1'30"+1'30")	16/5'+5' SCIVOLOSO
Mercoledì	28/40+40 (2'30"+2'30")	16/5'+5' SCIVOLOSO
Sabato	24/45 (2'30") x2 solo con il braccio sinistro, con 1' di riposo tra le serie poi 24/45 (2'30") x2 solo con il braccio destro, con 1' di riposo tra le serie	

12° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	28/27+27 (1'30"+1'30")	16/5'+5' SCIVOLOSO
Mercoledì	28/34+34 (3'+3') CON OSCILLAZIONE	16/5'+5' SCIVOLOSO
Sabato	24/62+64 (4'+4')	

13° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	22/25+25 ← senza eseguirle per forza a un ritmo particolare →	24/25+25
Mercoledì	24/40+40 (2'+2')	20/50+50 (2'30"+2'30")
Sabato	24/50 (2'30") solo con il braccio sinistro poi, dopo 3 minuti di riposo 24/50 (2'30") solo con il braccio destro	

14° SETTIMANA		
	Esercizio 1	Esercizio 2
Lunedì	22/20+20 ← senza eseguirle per forza a un ritmo particolare →	24/25+25
Mercoledì	24/36+36 (3'+3') CON OSCILLAZIONE	
Sabato	24/80+80 (5'+5')	