

## **UFPROF® Total challenge**

In assenza di un personal trainer che ci guidi in un programma di allenamento mirato occorre essere molto prudenti.

In generale è bene osservare 3 regole fondamentali:

La prima cosa che consigliamo di fare a chi decide di cominciare ad allenarsi in casa è documentarsi. Sottoponetevi cioè ad una visita dal vostro medico di fiducia per verificare il vostro stato di salute ed essere certi di poter praticare qualsiasi tipo di attività sportiva in autonomia. Nella maggior parte dei casi, il vostro medico potrà indirizzarvi sul tipo di esercizi da evitare in casa senza che incorriate nel rischio di traumi e infortuni.

Studiate un programma di allenamento ponderato sul vostro stato fisico di partenza, senza lasciarvi prendere dalla foga o dall'entusiasmo iniziale. Perché sia efficace e salutare, infatti, qualsiasi attività sportiva deve essere praticata dosando bene la frequenza e l'intensità del lavoro fisico, aumentando lo sforzo passo dopo passo e rispettando le pause tra una serie di esercizi e un'altra. Lasciatevi consigliare, siamo disponibili anche gratuitamente per una consulenza che vi permetterà di optare per il programma idoneo alle vostre necessità. Allenarsi a casa comporta infatti anche dei rischi derivanti da movimenti ripetitivi eseguiti in maniera scorretta che possono provocare traumi e infortuni anche seri.

QUINDI TI CONSIGLIAMO DI NON ESEGUIRE GLI ESERCIZI SE NON SEI IN UN BUONO STATO DI SALUTE FISICA .

## **PROTOCOLLO TOTAL BODY**

Un programma ideale deve tener conto della tua salute; le caratteristiche sono: La semplicità. Pochi e semplici esercizi mirati per un allenamento completo.

La praticità. Puoi fare questo allenamento in casa, senza necessità di particolare attrezzatura.

L'efficacia. Per passare al livello successivo nella tua preparazione fisica, devi innanzitutto imparare le basi.

Il programma che solitamente consiglio nel dettaglio, è il TOTAL BODY Full body workout significa infatti "allenamento per tutto il corpo"; si tratta di un metodo di condizionamento muscolare generalmente applicato allo stimolo della forza e della resistenza in genere di breve durata (produzione e tolleranza all'**acido lattico**) che prevede lo stimolo di tutto il sistema muscolare ad ogni singola sessione.

Il full body workout è da associare al concetto di multifrequenza, ovvero la **ripetizione** dello stimolo allenante nel microciclo. Questo perché, se finalizzato a sé stesso, quindi non complementare o propedeutico ad altre discipline, il total body training non si presta alla monofrequenza. Il vantaggio principale del full body workout è quello di "allenare" il corpo con più completezza.

## **UFPROF®**

Vantaggioso dal punto di vista nervoso centrale e neuro-muscolare. Si personalizza facile, in quanto puo' essere variabile e da applicare a piu' morfotipi. Lo svantaggio invece, è quello di richiedere alti tempi di svolgimento, talvolta difficilmente sostenibili, soprattutto nella scelta dei protocolli di ipertrofia.

## **PROGRAMMA DI ALLENAMENTO**

Qui andiamo a potenziare tutto il corpo senza utilizzare attrezzi. E' un circuito della durata di 30', ottimo per tonificare appunto tutti i **muscoli** principali del corpo. L'impatto metabolico è notevole specie se teniamo i **recuperi** molto bassi.

### **Circuito**

12 PIEGAMENTI A TERRA  
8 PIEGAMENTI TRA DUE PANCHE  
8 AFFONDI  
10 PIEGAMENTI STRETTI  
20 CRUNCH  
10 PULL UP PRESA INVERSA  
8 SQUOTT bulgaro + 8 PIEDI PARI UNITI  
8 + 8 **Burpees** + jump:  
10 IPERESTENSION

Giorni allenanti 1, 3, 5

Dal primo giorno (lunedì sarebbe l'ideale), si prevede un allenamento completo con 20 minuti di attività cardio e 10-20 minuti di esercizi corpo libero. Per esigenze di tempo è possibile separare l'attività cardio (al mattino ad esempio) da quella forza (al pomeriggio ad esempio), anche se è consigliabile svolgere l'allenamento in una singola sessione.

Ricapitolando, dovrai fare:

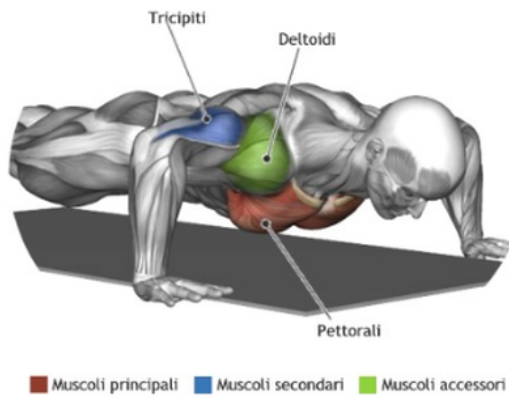
20 minuti di passeggiata/corsa. L'obiettivo è, a parità di tempo, aumentare la distanza percorsa ogni settimana.

10 minuti di esercizi (circa tre circuiti) senza recupero. In questo caso, l'obiettivo è aumentare di 1 circuito ogni 2 settimane, fino ad arrivare a 4 circuiti. Il recupero tra un circuito e l'altro sarà di 1' al massimo 1'30"

### **Gli esercizi**

#### **ESERCIZIO 12 PIEGAMENTI SULLE BRACCIA**

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.

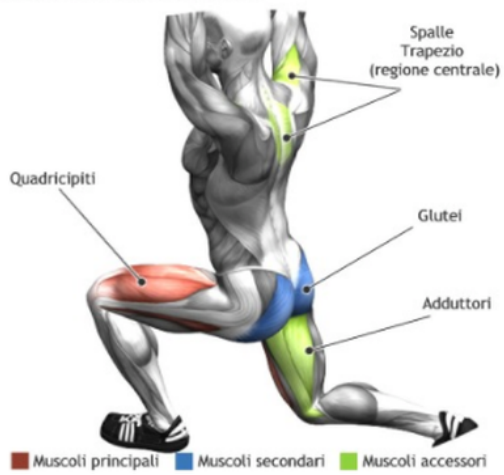


## ESERCIZIO 8 PIEGAMENTI TRA DUE PANCHE



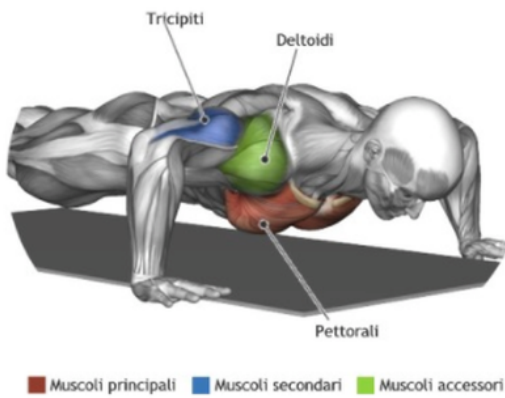
## ESERCIZIO 8 AFFONDI

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



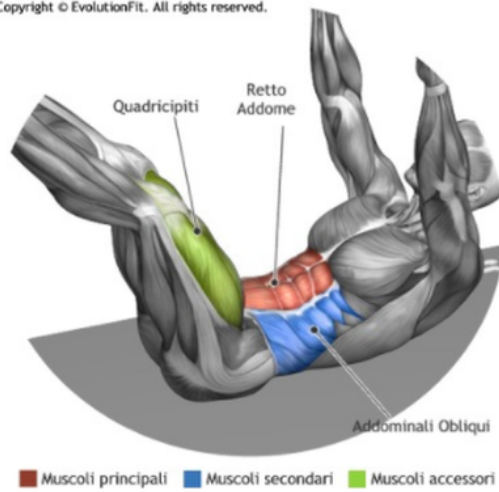
## ESERCIZIO 10 PIEGAMENTI STRETTI

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



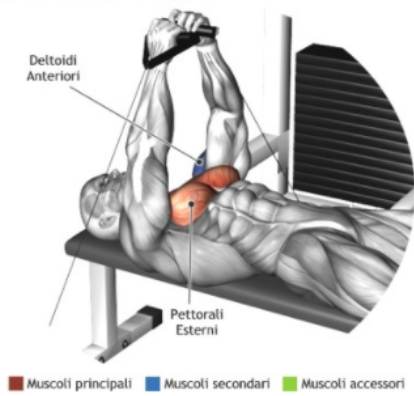
## ERCIZIO 20 CRUNCH

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.

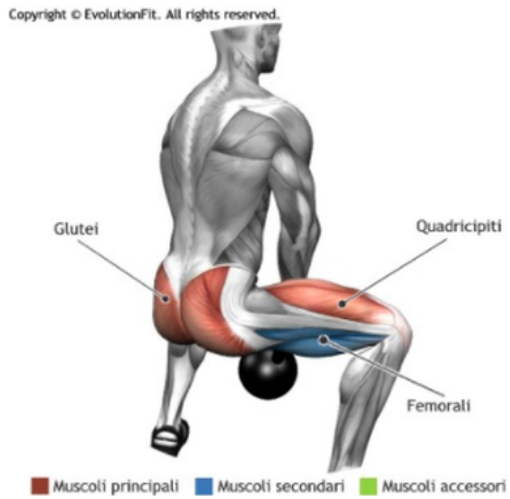


\* se hai un elastico esegui adduzione busto in SS con le croci con elastico

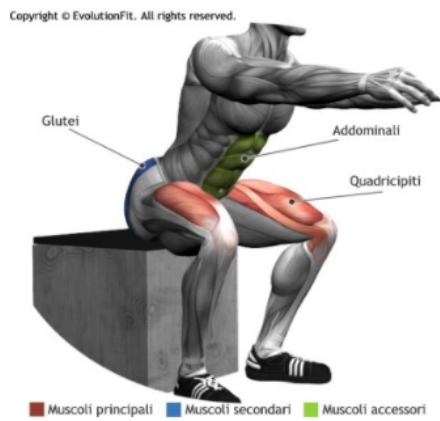
Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.



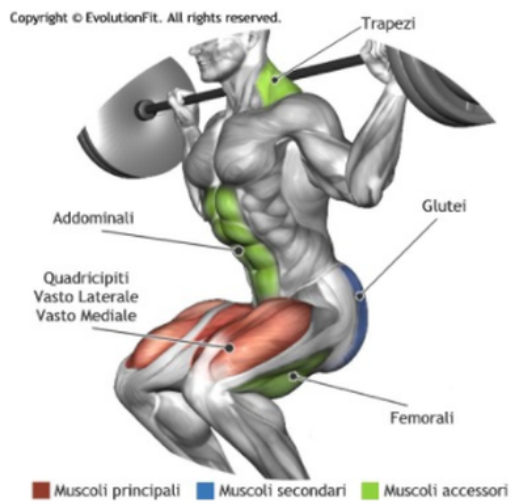
## ESERCIZIO 10 PULL UP PRESA INVERSA



\* se hai un elastico esegui questa migliore variante: oscilla con ginocchia e spalle con elastico in tiro



**ESERCIZIO 8 SQUOTT bulgaro + 8 PIEDI PARI UNITI**

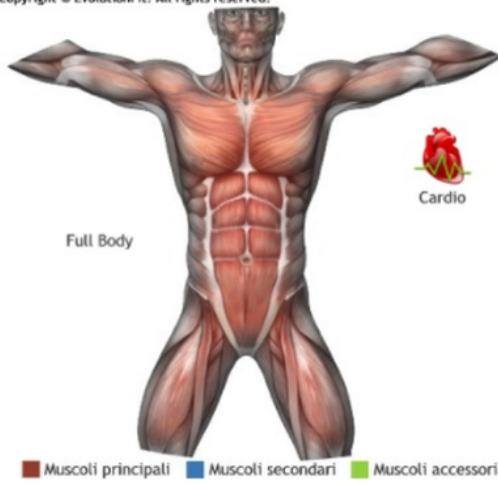


\* se hai un elastico o nastro fissalo in alto ed esegui 10 di questa migliore variante



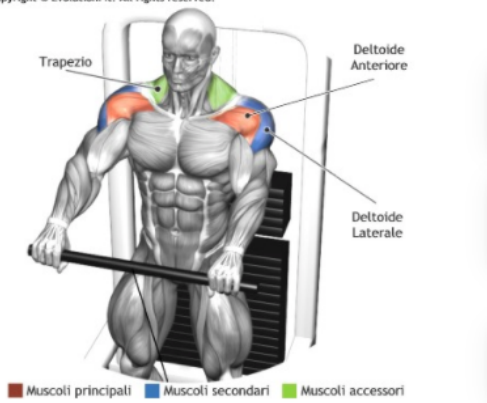
**ESERCIZIO 8** Burpees + 8 JUMP

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.

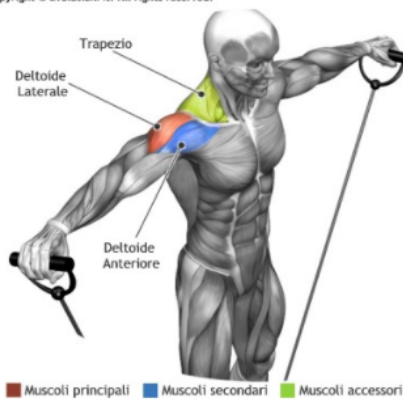


\* se hai un elastico esegui questa migliore variante 10 ELEVAZIONI FRONTALI  
SS 10 LATERALI

Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.

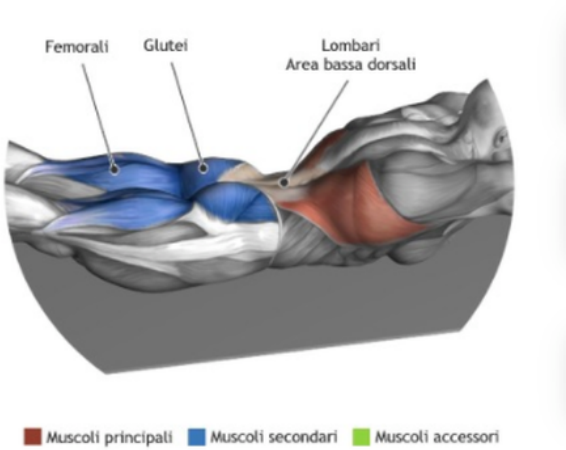


Copyright © EvolutionFit. All rights reserved.

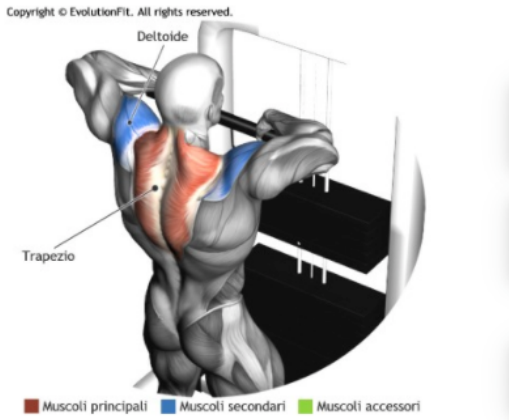




# ESERCIZIO- 10 IPERESTENSIONE\*



\* se hai un elastico esegui questa migliore variante per la regione PARAVERTEBRALE





Umberto Frascella - Terapia fisica & Consulente nutrizionale

**PROVA I NOSTRI WORKOUT CON O SENSA PERSONAL**