



"metterti nei guai"

Una Routine per Principianti

Caro CrossFit,

Non ho una palla medica, kettlebell, anelli, corda, un posto dove fare pull-up o dip, o qualsiasi altra attrezzatura che utilizzi, non c'è una palestra nel raggio di 160 chilometri da casa mia, non conosco la maggior parte dei movimenti del tuo allenamento e sono molto fuori forma. Puoi darmi un allenamento che posso fare?

Grazie,

Joe Keepitsimpl

Siamo spesso sfidati a fornire allenamenti per persone con poca esperienza di allenamento e risorse molto limitate. Non è la nostra prima scelta di circostanze, ma l'esercizio sembra valido. La sfida è vedere quanta forma fisica potremmo motivare attorno ai seguenti parametri:

- Richiedere una quantità minima di attrezzatura
- Non necessita di abbonamento in palestra
- Richiede un minimo di istruzione
- Requisiti tecnici bassi per i movimenti
- Regime fisso, facile da seguire
- Accessibile a quasi ogni livello di forma fisica
- Illimitato nel potenziale di sviluppo

Ci rendiamo conto che passare subito da risorse ed esperienza limitate a costruire una palestra in casa con un vogatore, anelli, set di pesi olimpici, kettlebell, palle mediche, sbarra per pull-up, tappetini, e iniziare un percorso di autoistruzione richiede un coraggio impavido e un notevole salto di fede. La nostra speranza è che un programma graduale che coinvolga pochi semplici esercizi possa fornire guadagni di forma fisica sufficientemente drammatici da ispirare un maggiore interesse e partecipazione in programmi più avanzati.

Con questo in mente, abbiamo progettato un programma che potrebbe forse essere accessibile a persone come le nostre madri o padri non allenati. In questa ottica, abbiamo elaborato un programma di dodici settimane basato su quattro esercizi altamente funzionali e indispensabili. L'attrezzatura totale necessaria, escluso l'abbigliamento sportivo, è un bilanciere olimpico e piastre.

THE CrossFit[®] Journal

© 2003 all rights reserved

Risorse per la Routine dei Principianti

Attrezzatura:

-Bigger, Faster, Stronger (www.biggerfasterstronger.com) è un'ottima fonte per le piastre di allenamento e il bilanciere olimpico e piastre.

-Puoi risparmiare un po' di soldi sulla spedizione acquistando il tuo bilanciere olimpico e piastre da un rivenditore locale di fitness, ma è improbabile trovare le piastre di allenamento in un negozio al dettaglio.

Lo Stacco da Terra:

-Ecco un clip video di un semplice stacco da terra. http://www.ballyfitness.com/rapid_results/expert_advice/video_clips/video.asp?27

- Qui Charles Staley offre una buona descrizione dello stacco da terra. <http://www.dolfzine.com/page362.htm>

Lo Squat:

-Il numero di dicembre '02 del CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj004&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) è una buona risorsa per lo Squat.

-Ecco dal CrossFit il Tabata Squat; un protocollo avanzato, ma la forma è molto buona. <http://www.crossfit.com/cf-video/sample2tabata.wmv>

Il Push Press:

-Il numero di gennaio '03 del CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj005&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) è una buona risorsa per il Push press.

-Ecco un buon push press, anche se l'immagine è piccola. <http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>

Corsa:

-Scopri come Michael Johnson, il detentore del record mondiale dei 400 metri, lo fa http://www.sprint.r2.ru/400_johnson.html

-Ecco un'eccellente risorsa sulla tecnica di sprint. <http://www.brianmac.demon.co.uk/sprints/>

Gli esercizi sono:

- Camminata/jogging/corsa
- Stacco da terra
- Spinta sopra la testa
- Squat

Il programma prevede un regime di cinque giorni a settimana, con un impegno di meno di trenta minuti al giorno. I parametri di tempo e frequenza si adattano, secondo la nostra esperienza, alla disponibilità e capacità del pubblico target.

Abbiamo incluso collegamenti a risorse sia per l'istruzione sulla meccanica degli esercizi sia per l'acquisto dell'attrezzatura per i pesi in una barra laterale. Avremmo potuto progettare un programma che eliminasse la necessità dei pesi, ma questo avrebbe richiesto una condizione fisica iniziale notevolmente maggiore per includere trazioni alla sbarra, dips e altri esercizi a corpo libero, portando a un livello di forma fisica finale sostanzialmente inferiore.

Consigliamo di acquistare un bilanciere olimpico e dischi da un rivenditore locale, e dischi per allenamento e dischi paraurti da uno dei fornitori che elenchiamo.

Puoi portare i tuoi pesi a una pista di una scuola superiore o università locale o tracciare un percorso di 400 metri nel tuo quartiere e allenarti da casa. Per tracciare un percorso di 400 metri, usa il contachilometri della tua auto e trova un punto leggermente oltre un decimo di miglio da casa. Correndo fino a quel punto e tornando indietro, percorrerai circa 400 metri.

Le linee guida per il programma sono le seguenti:

- Pratica e studia lo stacco da terra, la spinta sopra la testa e lo squat per una settimana prima di iniziare le routine con pesi leggeri o moderati per imparare una buona tecnica
- Inizia con il peso massimo con cui ti senti a tuo agio e puoi eseguire una forma perfetta sia nello stacco da terra che nella spinta sopra la testa
- Generalmente cerca di aumentare il carico di circa due chili e mezzo a settimana nello stacco da terra
- Generalmente cerca di aumentare il carico per la spinta sopra la testa di circa due chili e mezzo ogni due settimane
- Ogni due settimane, aggiungi un giro in più agli allenamenti di martedì e giovedì
- Aumenta i carichi solo quando l'ultimo allenamento è stato completato con successo
- Cronometra le corse di martedì e giovedì con un orologio
- Dalla terza alla dodicesima settimana, gli allenamenti di martedì e giovedì consistono in sforzi multipli sui 400 metri, dove il riposo tra gli sforzi è esattamente uguale al tempo della corsa precedente
- Dalla quarta alla dodicesima settimana, gli allenamenti di lunedì, mercoledì e venerdì sono cronometrati dall'inizio alla fine
- Dalla sesta alla dodicesima settimana, cerca di mantenere o ridurre i tempi di allenamento il lunedì, mercoledì e venerdì
- Cerca di diminuire i tempi sui 400 metri per gli allenamenti di martedì e giovedì durante tutte le dodici settimane
- Sabato e domenica sono giorni di riposo
- Lascia che l'intensità del tuo sforzo cresca gradualmente ogni settimana
- Inizia con calma; prenditela comoda le prime settimane

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana 1	Stacco da terra 15, 12, 9	Corsa 400 m	Spinta sopra la testa 15, 12, 9	Corsa 400 m	Squat 15, 12, 9
Settimana 2	Stacco da terra 18, 15, 9	Corsa 400 m	Spinta sopra la testa 15, 12, 9	Corsa 400 m	Squat 15, 12, 9
Settimana 3	Stacco da terra x12 400 m	Corsa	18, 15, 12 Spinta sopra la testa	Corsa	Squat
Settimana 4	Stacco da terra x12	400 m	15, 12, 9	Corsa 400 m x2	Squat 21, 18, 15
Settimana 5	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12	Corsa 400 m x2	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12	Corsa 400 m x2	Squat x18 Corsa 400 m Squat x18
Settimana 6	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12	Corsa 400 m x3	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12	Corsa 400 m x3	Squat x18 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 7	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x3	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x3	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 8	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 9	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 10	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 11	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x5	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x5	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 12	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x6	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x6	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21