



TRAINING 2 LIVELLO



<https://www.martialkombat.com>



TDS PROGRAMMA E GRADUAZIONE (2° PARTE)

GIORNO	1	2	3	4	5	6	7
SETTIMANA 1	C	TP	CTP	CT	P	NO	NO
SETTIMANA 2	T	PC	TPC	TP	C	NO	NO
SETTIMANA 3	P	CT	PCT	PC	T	NO	NO
SETTIMANA 4 SCARICO	C	NO	T	NO	P	NO	NO

ELEMENTO

C = CONDIZIONAMENTO
METABOLICO CARDIO

T = GINNASTICA, TECNICA

P = SOLLEVAMENTO PESI,
POTENZIAMENTO

Dando uno sguardo allo schema negli allenamenti vengono inclusi uno, due o tre elementi per ciascun giorno, in tutti i casi ciascun allenamento è composto da singoli elementi come C, T e P e rappresenta un singolo esercizio rispettivamente del cardio, tecnica e potenziamento.

Quando l'allenamento comprende un elemento singolo ci si concentra sulla singola abilità o sforzo. Quando l'elemento singolo è il cardio l'allenamento richiede uno sforzo tipicamente lento e a lunga distanza. Quando l'elemento è la tecnica l'allenamento è la pratica di una o più abilità (tecniche) sufficientemente complesse che richiedono molta pratica e può non essere ancora adatta per essere inserita in un allenamento a tempo. Quando l'elemento è il singolo potenziamento si lavorerà con carichi importanti e con poche ripetizioni, con sforzi impegnativi e recuperi totali.

Per i giorni con 2 elementi la struttura è tipicamente formata da una coppia di esercizi eseguita in maniera alternata da un minimo di 3 a un massimo di 5 ripetizioni. In questi giorni si presta massima attenzione all' esercizio avendo cura di segnare il tempo d'esecuzione totale dell'intero circuito (personal training).

Tuttavia si possono creare circuiti con coppie di esercizi per elemento dove stabiliti i tempi di lavoro e recupero costanti alla fine si andranno a segnare il numero di ripetizioni e l'intensità del lavoro svolto (open training). Questi lavori sono intensi per ritmo, carico, ripetizioni e combinazioni. Idealmente il primo ciclo è duro ma possibile da eseguire, mentre il secondo e quelli successivi richiederanno ritmo adeguato e riposo. Se il secondo ciclo può essere completato senza problemi, significa che gli elementi sono troppo facili.

Per i giorni con tre elementi la struttura è tipicamente composta da 3 esercizi ripetuti per 20 minuti e stabilito il numero di ripetizioni si andranno a completare il maggior numero di rotazioni possibile. Gli sforzi in questo caso sono significativi solo all'interno del contesto dei 20 minuti in ripetizione, questo va in netto contrasto nei giorni a uno e a due elementi dove gli sforzi sono di intensità più alta.

I circuiti realizzabili sono tanti e si prestano al lavoro di gruppo variandone il carico, numero di ripetizioni, difficoltà dell'esercizio.

Ciascuno dei tre allenamenti possiede caratteristiche distinte. In generale con l'aumento degli elementi da uno a tre, l'effetto dell'allenamento è dovuto di meno all'elemento individuale e di più all'effetto degli sforzi ripetuti.

Di seguito alcuni esempi di allenamenti suddivisi per numero di elementi e contesto (personal\open training):

CT= 400 mt corsa + pull up max rep. x 5 volte (personal training)

2' corda + 1' plank\push up\shadow boxe x 5 round (open training)

TP= pull up+thruster(50% BW) 21-15-9 ripetizioni minor tempo possibile (personal training)

2' vuoto\sparring+1'push up \plank x 5 round (open training)

CP= 400mt\2'corsa+ 30 kettlebell swing x 5 round nel meno tempo possibile (personal training)

2' corda+ 1' kettlebell swing+ 1' recupero x 5 round (open training)

CTP= 3 km corsa+ 30 push up + 15 clean 50% BW x 20minuti in rotazione (personal training)

2' corsa + 1'squat\ jump squat + 1' vuoto x 5 round (open training)

400mt corsa+30 lanci palla medica al muro+ 30 boxe jump x5 round nel minor tempo possibile (personal training)

2'corda+1'sit up\plank+1'swing\clean\squat con peso x 5 round (open training)

Corda+push up+squat+swing+sit up con protocollo **tabata** durata 20'

CHE COS'È L'ALLENAMENTO A INTERVALLI TABATA?

Lo stile di allenamento Tabata è stato sviluppato dal Dott. Tabata nel 1996. Prevede un allenamento alla massima intensità per 20 secondi, seguiti da 10 secondi di pausa, per 8 volte.

Il Dott. Tabata ha rilevato, con questo stile di allenamento eseguito 5 giorni a settimana per 6 settimane, un aumento del 28% dell'attività fisica di tipo aerobico e del 14% di tipo anaerobico. Questi risultati sono stati sorprendenti e, da allora, il Tabata (e altri [High Intensity Interval Training, o HIIT](#)) hanno trovato il loro posto nel mondo del fitness, sia a livello di principianti che a livello di atleti professionisti.

Uno studio della Università di Auburn ha scoperto che servirebbero 20 minuti di normale attività cardio (per esempio, una camminata veloce) per bruciare la stessa quantità di calorie di un Tabata di 4 minuti. Non male, no? I benefici e i risultati si raggiungono al meglio dando "il massimo" (in termini di intensità e/o velocità), ma l'allenamento Tabata ti permette di raggiungere gradualmente l'intensità massima tenendo conto del tempo totale, non delle ripetizioni. Anche se potresti non vedere subito i risultati di un allenamento di questo tipo, non mollare: includendo il Tabata nella tua routine di allenamento, vedrai sicuramente i risultati col tempo.