



TRAINING 3 LIVELLO

TDS

TRAINING DOJO SYSTEM

DI MASTER DANIELE NICOLETTI

<https://www.martialkombat.com>



TDS PROGRAMMA E GRADUAZIONE (3° PARTE)

L'allenamento a circuito è un programma che consente di impegnare poco tempo e ottenere i risultati prefissati allenandosi **3-4 volte a settimana**. In un'unica sessione che può durare **dai 20 ai 45 minuti**, si possono avere gli stessi benefici di un allenamento anaerobico e aerobico, rispetto ai prolungati programmi fitness tradizionali. Il Circuit Training si compone di **una serie di esercizi-stazioni da eseguire in modo consecutivo per un tempo o numero prestabilito**, senza pause o con pause brevi.

TIPI DI CIRCUITO, PERCHÉ E COME CREARLI

Di seguito elenchiamo una serie di circuiti da poter eseguire indoor o all'aria aperta, in allenamenti di gruppo o individuali.

Altresì in base agli obiettivi da raggiungere o alle lacune da colmare si forniscono le linee guida sulla creazione di interval training specifici.

AMRAP

AMRAP è una sigla che significa “quante più ripetizioni possibili” – *as many reps as possible*. E' uno dei più diffusi **workout metabolici**: siamo nel regno degli HIIT, gli *high intensity interval training*, tra i quali troviamo anche il protocollo Tabata e l'EMOM

In poche parole, un amrap consiste in una serie di esercizi da ripetere a rotazione **per un certo intervallo di tempo**.

Questo tipo di workout permette di accumulare un impressionante **volume di allenamento** e bruciare molte calorie in un lasso di tempo piuttosto breve.

Vantaggi dell'amrap

- [Registrazione del numero di ripetizioni](#) permette non solo di valutare la progressione, ma anche di definire delle pietre di paragone per testarsi durante, ad esempio, cicli di allenamento.

- Aumento del **livello di forma fisica generale**. Proprio grazie al volume di lavoro – e alla necessità di recuperare tra una serie e l'altra – gli amrap permettono di potenziare movimenti, resistenza e condizionamento.
- Miglioramento di respirazione e “passo” delle ripetizioni. Sono due parametri fondamentali per portare a termine un amrap con successo, e senza soccombere. Sapere ascoltare respiro e battito cardiaco, e **regolare la propria prestazione** su questi, permette agli atleti con esperienza di dosare le energie durante il workout.
- **Efficienza**. E' la diretta conseguenza del punto precedente.
- **Concentrazione** e forza di volontà. La componente psicologica di questi workout non va sottovalutata. Un allenamento così intenso allena anche la testa ad affrontare sforzi intensi e prolungati.

Come affrontarlo

Per compiere un amrap con successo, e migliorare di volta in volta, è importante imparare a conoscere il proprio corpo e **gestire le energie**, le reps e le pause.

La respirazione, la frequenza cardiaca, il **lavoro muscolare**, la concentrazione: sono tasselli di un sistema che va man mano tarato per farci arrivare a tracciare sulla lavagna un numero più alto del precedente.

AFAP

Il circuito **AFAP** significa “ as fast as possible “ ovvero concludilo nel minor tempo possibile. N.B. le ripetizioni saranno davvero molte ma non vi dovrete spaventare in quanto l'obiettivo di questo **allenamento** è il completare lo stesso il più velocemente possibile ma non senza pause!

Un circuito AMRAP si può tranquillamente trasformare in uno AFAP, agendo sul numero di ripetizioni.

EMOM

EMOM significa **Every minute on the minute**. E' una forma di [allenamento a intervalli](#) in genere di durata compresa tra i 10 e i 20 minuti.

Un EMOM consiste in uno o più esercizi, il numero di *reps* da eseguire, e una durata.

L'esecuzione è questa:

- Fai partire il timer ed esegui le ripetizioni assegnate
- hai ora la possibilità di tirare il fiato per tutto il resto del minuto che sei riuscito a risparmiare
- Predisponi il setup dell'esercizio, e quando la lancetta punta di nuovo verso l'alto, vai di reps.

Chiaramente, più il tempo passa, più sarà difficile **eseguire le reps** velocemente, e il tempo risparmiato per il riposo si accorcerà.

Per i coach, gli EMOM sono uno strumento imbattibile per misurare le performance di un atleta: proprio perché il tempo di pausa è inserito nella struttura del workout, è possibile – minuto dopo minuto – analizzare il passo, la tecnica, l'**arrivo della fatica**.

Per la [scelta degli esercizi](#), non c'è limite: tutto può essere allenato in forma di EMOM, dal singolo esercizio con bilanciere, a superset di due o più movimenti.

Questo tipo di workout permette di fare pratica con il passo della nostra prestazione atletica e con il *conditioning*. Forzando i tempi di pausa, gli EMOM inoltre ci fanno fare un buon **lavoro sulla forza**.

Gli EMOM vengono recentemente proposti anche in altre discipline, perché il loro valore nel costruire [condizionamento](#), resistenza e – entro certi parametri – ipertrofia sono innegabili.

TABATA

Tabata è un **protocollo di allenamento ad alta intensità** ([HIIT](#)), opera dello scienziato **Izumi Tabata** – e del suo team di ricerca all'Istituto di Fitness e Sport in Tokio.

Il protocollo nasce come metodo per allenare la squadra olimpionica giapponese di **pattinaggio di velocità**.

Il gruppo ha messo a confronto la risposta di soggetti che si allenavano sei giorni a settimana a moderata intensità, con quella di atleti che eseguivano **workout ad alta intensità** e a bassa cadenza settimanale.

Differenza chiave dell'esperimento, la durata dei workout: 1 ora quelli ad intensità moderata, 4 minuti e 10 secondi quelli ad alta.

Il secondo gruppo, al termine dell'esperimento, ha mostrato un **incremento della capacità di lavoro** aerobica e di quella anaerobica – questa era cresciuta di un notevole 28%.

il Protocollo Tabata

Oltre che la durata, il protocollo ha dalla sua anche la semplicità. L'esercizio scelto viene **eseguito ad alta intensità** – attorno al 90% della propria capacità – per 20 secondi. Seguono 10 secondi di pausa.

Il protocollo finisce dopo aver ripetuto questo ciclo per 8 volte, quindi per **4 minuti complessivi** di lavoro.

Corpo libero, pesistica, rematore... è possibile configurare un workout Tabata con qualunque esercizio (o combinazione di esercizi).

Gli effetti positivi si vedono già facendo due Tabata di seguito. Ma puoi continuare ad accumulare quattro minuti su quattro minuti... finché resisti.

Un esempio di workout Tabata

Questo è un classico **Tabata a corpo libero**:

- Push up – 4 minuti
- Squat a corpo libero – 4 minuti
- Burpees – 4 minuti
- Mountain climbers – 4 minuti

CIRCUITI AMRAP

LEG KILLER

- 10 affondi sul posto dx
- 10 affondi sul posto sx
- 10 kettlebell squat

X 15 MINUTI

DOWNUP

- 30 jumping jacks
- 25 squat
- 15 sit up
- 10 push up

X 15 MINUTI

UPANDDOWN

- 20 box jump
- 20push up
- 20 swing kettlebell
- 20 situp

X 15 MINUTI

TOTAL

- 20 push up
- 20 squat
- 20 swing
- 20 situp

X 20 MINUTI

CRAZYBURN

- 5 pull up
- 10 push up
- 15 squat

X 20 MINUTI

CIRCUITI AFAP

Gli stessi circuiti AMRAP possono essere rivisitati in chiave AFAP eseguendo ad esempio ogni esercizio a serie di 100 ripetizioni ,chiudendo il circuito nel minor tempo possibile come da protocollo AFAP.

LEG KILLER

- 100 affondi sul posto dx

- 100 affondi sul posto sx
- 100 kettlebel squat

DOWNUP

- 100 jumping jacks
- 100 squat
- 100 sit up
- 100 push up

UPANDDOWN

- 100 box jump
- 100push up
- 100 swing kettlebell
- 100 situp

TOTAL

- 200 push up
- 200 squat
- 200 swing
- 200 situp

CRAZYBURN

- 150 pull up
- 150 push up
- 150 squat

CIRCUITI EMOM

EMOM 16 MINUTI

- Minuti pari: 8 stacchi da terra

- Minuti dispari: 6 burpees

EMOM 15 MINUTI

- 10 CALORIE attrezzo cardio

EMOM 16 MINUTI

- 10 push up
- 15 burpees
- 10 squat
- 15 sit up

EMOM 30 MINUTI (CHELSEA)

- 5 pullup
- 10 push up
- 15 squat

Questi sono solo uno spunto per creare un infinità di lavori produttivi al massimo nel minor tempo possibile e al contempo specifici per la disciplina stessa.