



ADDOMINALI SCOLPITI ORA

10 programmi per ottenere un
addome scolpito

MARCO ROVERE

ADDOMINALI SCOLPITI ORA!!

10 programmi di
allenamento

per ottenere un
addome scolpito

Marco Rovere

Addominali scolpiti ora

di Marco Rovere
Copyright © 2016

È severamente vietata la duplicazione dei testi delle foto contenute in ogni sua forma anche parziale senza il permesso dell'autore.

L'autore non intende sostituirsi in nessun modo e in nessun caso al consiglio del vostro medico o di altri specialisti. Non si ritiene inoltre responsabile per effetti e conseguenze risultanti dai consigli riportati in questo libro sulla vostra

persona.

Tutte le informazioni contenute in questo libro offrono spunti nuovi e non intendono sostituirsi a parere medico.

Presentazione

Ho deciso di dedicarmi a scrivere un manuale sugli addominali perché voglio dare a tutte le persone come me o che si allenano e vogliono realmente migliorare, gli strumenti per allenare correttamente l'addome e per far ottenere risultati concreti.

Non è facile reperire informazioni utili sull'allenamento degli addominali. Ho letto molti libri su come ottenere addominali scolpiti e mi sono accorto che molti lavori sono fatti per vendere solo illusioni a chi li compra, o per prendere in giro le persone, altri sembrano trattati di medicina e altri ancora non hanno ne capo ne coda, se non una serie incoerente di esercizi, solo una piccola parte di questi lavori, da quello che il testo promette, ovvero, addominali forti e scolpiti.

Ho cercato quindi di mettere insieme quelli che sono gli esercizi migliori del

corpo libero, della ginnastica e quanto di più efficace comprendono oggi le moderne tecnologie d'allenamento per poter raggiungere questo traguardo. Non mi piace prendere in giro le persone e promettere risultati miracolosi quando la realtà è ben diversa. Occorre voglia di allenarsi, costanza e voglia di farcela.

Integrando questo allenamento al tuo programma in palestra, una corretta alimentazione e uno stile di vita sano, ti permetterà di ottenere definitivamente un six pack invidiabile, questa è una promessa.

L'approccio che ti spiegherò in questo

libro è estremamente moderno e racchiude oltre 10 anni di esperienza e pratica nel campo dell'allenamento, questi sono gli esercizi che hanno dato risultati su decine di clienti che ho avuto la possibilità di allenare in questi anni e se mi darai la tua fiducia e un po' di pazienza anche tu potrai avere.

Ti do il benvenuto, ti ringrazio per la fiducia che mi hai dato acquistando questo mio manuale e ti auguro buona lettura.

Il tuo personal Marco

Il giusto modo di iniziare

Se hai già letto qualche altro mio lavoro o qualche mio articolo su “cultura fisica” o “Men’s Health Italia” sai che dedico molta attenzione a tutti gli aspetti dell’allenamento, dalla meccanica dell’esercizio al massimo rendimento

ottenibile per allenamento. Non ho mai seguito la moda, faccio quello che funziona.

Da anni ormai mi dedico ad allenare persone che come te vogliono ottenere il massimo. Ma attenzione perché con tutta sincerità ti dico che non è una cosa semplice. In tanti vogliono un six pack invidiabile, una forma fisica asciutta e muscolosa, alcuni sanno anche cosa dovrebbero fare per ottenerla ma pochi arrivano dove vogliono e vuoi sapere perché?

Semplicemente perché non mettono in pratica quello che devono fare.

Rimandano e non si impegnano. Sei tu che fai la differenza, con il tuo impegno, costanza e voglia di spaccare, nessuno regala niente.

Le domande che sento rivolgermi piu' spesso sono:

- Voglio addominali scolpiti
- Vorrei togliere le maniglie dell'amore
- Voglio togliere la cellulite
- Mi fai perdere 10 kg in 2 settimane?

Queste sono solo le domande piu' gettonate che le persone fanno quando iniziano un qualsiasi tipo di

allenamento.

Prima di iniziare uno screening un po' piu' approfondito vorrei che rispondessi a queste domande:

- Sei disposto a dedicare tempo per te stesso, per stare piu' in forma e piu' in salute?
- Sei disposto ad allenarti seriamente, senza scuse, per almeno 3-4 mesi almeno 2-3 ore la settimana?
- Vuoi veramente avere un fisico scolpito e non è solo un capriccio momentaneo?
- Riesci a fare qualche piccola rinuncia a tavola?

Spero che tu sei tra quelli che hanno veramente voglia di cambiare e non mollano e abbia risposto di sì a tutte queste domande, quel tipo di persone che quando si mette in testa qualcosa lo ottiene costi quel che costi “no matter what”.

Che adesso tu abbia già una buona condizione atletica o hai deciso di acquistare questo e-book per perdere qualche kg, devi sapere che esistono molti modi di perdere peso e assottigliare il girovita ma solo uno è corretto. Infatti perdere peso può voler dire:

- Perdere muscoli
- Perdere liquidi
- Perdere effettivamente massa grassa

Forse ti è capitato di aver perso effettivamente peso e il girovita effettivamente si è assottigliato ma non eri tonico e muscoloso ma il fisico era sempre un po' molle e flaccido. Per perdere peso correttamente devi perdere massa grassa non muscoli ne liquidi.

Se perdi muscoli accade che:

Se il tessuto muscolare nel corpo diminuisce significa che il tuo corpo sta bruciando meno calorie e che quindi il

tuo metabolismo basale sta diminuendo catabolizzando i muscoli che ovviamente consumano piu' calorie rispetto al grasso. Questo è male. Perché aumentando la percentuale di massa grassa aumenti tutta una serie di fattori negativi per il tuo corpo come piu' peso sulle articolazioni e affaticamento del cuore.

Perdendo liquidi invece:

se perdi liquidi significa che il corpo si sta disidratando, che non gli stai dando il giusto apporto idrico e quindi cercherà di innescare dei meccanismi di autodifesa che tenderanno sempre di piu' a mantenere delle scorte idriche nel

corpo specialmente sulle cosce e glutei, ovvero cellulite.

Lascia perdere le diete che promettono drastici cali di peso in poco tempo. Non è possibile perdere 10 kg in 10 giorni. Quante persone mi è capitato di sentire che per la festa di laurea o per una occasione importante perdono 4-7 kg in pochi giorni. Per poi dopo poco tempo riprenderli tutti con gli interessi. Oppure passando l'inverno all'ingrasso per poi perdere 15 kg in 1 mese. Questo non è il modo corretto di perdere peso. Infatti se abituiamo il corpo a mantenere una certa soglia adiposa, esso predispone risposte ormonali, cellule adipose, tessuti

connettivali che supportano il grasso.
Per perdere grasso correttamente
occorre:

- Innescare il metabolismo basale con una attività fisica regolare
- Controllo del sonno e dei livelli del cortisolo nel sangue
- Una alimentazione proporzionata alle nostre esigenze
- Abbracciare uno stile di vita sano nel tempo

L'american college of sport and medicine sostiene che il peso totale corretto massimo che si può perdere in

un mese è di 2 kg. Ovvero 0,5 kg a settimana. Se perdi piu' peso sappi che stai perdendo anche liquidi e muscoli. Seguendo sempre le linee guida di questa ricerca americana pensa che portai perdere fino a 6 kg in maniera corretta, ovvero senza riprenderli, in solo 3 mesi. Capisci cosa portai fare in 6 mesi? E in un anno? Rivoluzioneresti per sempre il tuo fisico togliendo una volta per tutte i kg in eccesso.

Pensa invece se già hai un discreto o buon livello atletico e già ti alleni da un po' e metti in pratica la mia esperienza. Potresti veramente avere quell'addominale a tartaruga che tutti vorrebbero possedere.

L'unica strada che ti permette di dimagrire correttamente è la perdita di massa grassa!

Abbi fiducia del mio sistema perché è stato personalmente testato e provato su decine di clienti e da risultati concreti e sarai tu stesso a darmi ragione.

LINEE GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Ok, seguire una alimentazione corretta non è semplice. Probabilmente hai una vita incasinata, sei fuori tutto il giorno o lavori in un negozio e quindi non ti è sempre possibile consumare pasti regolari o portarti dietro baracchini o piatti che ti sei cucinato. Quello che vorrei darti quindi sono delle linee guida. Non è facile dare consigli personalizzati in questa sede perché tutti siamo diversi e abbiamo esigenze diverse e solo un nutrizionista o affidandoti ad un personal trainer qualificato potrai avvicinarti a quello che è veramente il tuo reale fabbisogno

giornaliero impostato sulle tue esigenze.

Consigli alimentari

L'autore non intende sostituirsi in nessun modo e in nessun caso al consiglio del vostro medico o di altri specialisti inoltre vi invita a consultare uno specialista dietologo per confrontare e/o integrare l'alimentazione sulle vostre reali esigenze.

Bevande

- acqua naturale con poco sodio e poco residuo fisso da bere durante la

giornata ti consiglio circa 2 litri.

- evitare uso eccessivo di alcolici e bevande zuccherine, ok ½ bicchieri di vino a pasto
- consumare max 3 caffè al giorno meglio senza zucchero con dolcificante da usare con molta moderazione

Condimenti

- 4/5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva possibilmente a crudo da aggiungere a fine cottura
- Per la cottura va bene aggiungere un po' di olio, spezie, limone erbe aromatiche e dado di cottura
- Limitare utilizzo di sale

Cotture

- carne e pesce alla griglia, ai ferri, lessata al forno a vapore o in umido
- pasta o riso condita con 1-2 cucchiaini di pomodoro fresco, olio, sugo di verdure o pomodorini freschi
- verdura cruda o come per la carne

Privilegiare

Petto di pollo, tagli magri di carne rossa come filetto controfiletto, sottofiletto, tonno al naturale, salmone naturale, sardine, gamberi, sgombri.

Per la pasta, bene quella normale o riso

integrale, riso basmati o pane di segale
1 volta a settimana giornata libera,
pranzo o cena a scelta senza esagerare!

Se non ti è possibile fare spuntini cerca
di non saltare mai i 3 pasti principali.
Colazione pranzo e cena.

Fai una buona prima colazione
comprendente cereali, (avena) proteine
(latte, uova), grassi buoni (frutta secca)
e liquidi come un buon the o caffè o una
spremuta d'agrumi.

Qui di seguito trovi una alimentazione
tipo per una persona che ha bisogno di
perdere qualche chiletto di troppo.

Fabbisogno di 1800 circa kcal per una
persona che desidera perdere qualche

chilo di troppo

Colazione

6-7 fette di affettati magri

5 fette biscottate o ½ tazza di cereali

1 tazza di the' o caffè, spremuta o succo di frutta

Spuntino

1 mela

15 noccioline o 15 gr mix di frutta secca

Pranzo

1 piatto di pasta o riso al pomodoro

1 piatto di petto di pollo o tonno al naturale

½ scodella di verdure

1 cucchiaino da minestra olio extra vergine di oliva

Merenda

1 scatola di tonno al naturale piccola

1 mela

Cena

1 piatto abbondante di carne magra alla

piastra (filetto o sottofiletto)

Verdure cotte o passato di verdure senza patate

1 cucchiaino da minestra olio di oliva extra vergine

L'alimentazione come vedi non è personalizzata e ovviamente è stata mostrata per darti un'idea indicativa di come strutturarla durante la tua giornata. Se invece sei fortunato e hai la possibilità di poterla seguire, cerca di capire se il fabbisogno energetico che fornisci al tuo corpo ti fa migliorare o ti fa ingrassare. Monitorati ogni mese per capire se aggiungere togliere calorie o redistribuire l'alimentazione.

Ti consiglio comunque di farti seguire da un nutrizionista o un medico sportivo competente in materia di alimentazione almeno per i primi 6 mesi di attività.

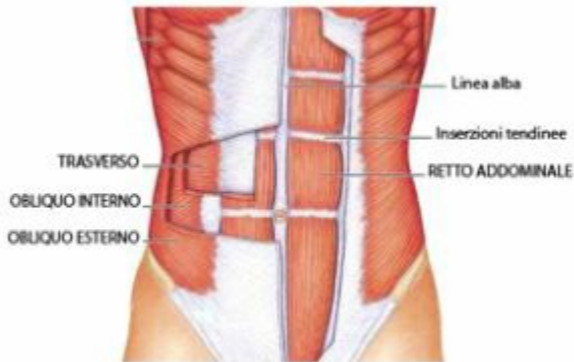
Come è composto l'addome: cenni generali di anatomia

Premessa generale.

Vorrei dire che questo manuale è orientato prevalentemente alla parte pratica. Avere un piano di allenamento è l'obiettivo principale. Non mi è possibile in poche righe spiegare tutto il sistema del tronco, le innervazioni i movimenti e quanto concerne la parte della parete addominale perché esulerebbe dall'obiettivo di questo manuale ovvero dare una programmazione coerente di esercizi per gli allenamenti.

Per questo motivo descriverò in maniera molto generale come funziona e come è composto l'addome al fine di darti quelle informazioni generali che ti servono per capire quale parte dell'addome andremo a sollecitare durante l'allenamento.

Iniziamo quindi a definire almeno in maniera generale come è composto l'addome:



Obliquo Interno: Contraendosi bilateralmente collabora alla flessione del busto in avanti avvicinando il torace al bacino, contraendosi da un solo lato ruota il busto verso il lato che si contrae. Inoltre ha la funzione di partecipare agli atti della respirazione, al contenimento delle viscere e anche

grazie all'azione dell'obliquo interno girare il busto all'indietro.

Obliquo Esterno: contraendosi bilateralmente l'obliquo esterno collabora a flettere il busto in avanti, contraendosi da un solo lato ruota il busto verso il lato opposto, cioè l'obliquo esterno destro ruota il busto verso sinistra e viceversa. Ha anche questo muscolo la funzione di aiuto durante la respirazione, di poter girare il bacino.

Retto dell'addome: è la parte che solitamente chiamiamo tartaruga. La parte centrale infatti presenta una specie

di quadratini che hanno la funzione di partecipare al sostegno del busto e di flettere il tronco sul bacino o il bacino sul tronco. Si divide in due zone la parte di sinistra e quella di destra divise da una linea chiamata linea alba

Quadrato dei lombi: contraendosi bilateralmente porta il busto indietro, contraendosi da un solo lato flette il busto dal lato corrispondente

Oltre ai muscoli che compongono l'addome, abbiamo anche altri muscoli che entrano in funzione quando l'addome viene sollecitato.

Ileopsoas: interviene nella flessione

della coscia sul bacino come ad esempio quando tiri un calcio ad un pallone.

Traverso dell'addome: muscolo posizionato al di sotto del retto dell'addome e ha la funzione di dare una funzione di stabilizzazione al tronco

Ti ho dato questi brevi cenni di anatomia per farti capire che l'addominale è composto da più muscoli che però lavorano in sinergia. L'addome come tutti i muscoli del corpo lavorano con quello che viene definito "lavoro a catena", ovvero quando facciamo un esercizio, ad esempio per i

pettorali, anche le braccia le spalle e l'addome sono coinvolte nello sforzo.

Un allenamento di qualità quindi avrà una componente di coordinazione, una di potenza, resistenza, esplosività.

Allenarsi con i soliti esercizi come crunch, sit up e cose simili non serve a molto! Occorre allenare l'addome sollecitando tutte le sue caratteristiche. Agendo in questo modo otterremo non solo una fantastica resa estetica ma anche un miglioramento della postura e della stabilità su tutto il corpo.

PERCHÉ AVERE UN ADDOME PIATTO E SCOLPITO?

La maggior parte delle persone ritiene che avere un addome scolpito sia solo un fatto puramente estetico e di vanità, ma è veramente così? Io dico che sbaglia di grosso. Avere un core robusto è fondamentale per molteplici motivi:

- Migliora la postura
- Permette di prevenire infortuni
- È la parte che collega gli arti inferiori a quelli superiori e quindi facilita la stabilità durante esercizi complessi come lo squat
- Migliora la mobilità articolare

E potrei andare avanti. Avere il six pack non è solo una questione estetica ma potrà migliorare notevolmente la vostra vita. Ma la domanda che vorrei farvi è questa: perché non avete ancora ottenuto il six pack?

E' solitamente quello che domando quando inizio ad allenare una persona. Valutarsi in maniera obiettiva e porsi le domande giuste vi serve per capire se c'è qualcosa che state sbagliando nel vostro allenamento oppure se è la motivazione a mancare. Sappiate che per portarvi dove volete arrivare io c'è la metterò tutta ma la fatica e l'impegno dovete mettercelo voi. Dovrete essere disposti a fare qualche rinuncia a tavola, riposare le giuste ore di sonno, stare lontano dall'eccessivo uso di alcolici e dedicare 3/4 ore di allenamento a settimana. Non sono richieste impossibili se il risultato finale è ambizioso.

Quindi preparati perché adesso iniziamo a fare sul serio.

UNA CORRETTA ANAMNESI

Prima di iniziare ad allenarti ti consiglio di eseguire questa autovalutazione. È

divisa in due semplici step e ti permetterà di monitorare in maniera piu' precisa i tuoi risultati. È molto importante non saltare questa fase della preparazione perché ti da un metro di giudizio e ti fa capire da dove parti realmente.

1 step: Pesati e prendi le circonferenza dell'addome

- Pesati. Annota nella tabella che ti riporto qua sotto le variazioni di peso che si succedono nel corso degli allenamenti.
- Con un metro da sarto misura la circonferenza all'altezza della vita

(passando per l'ombelico) e esegui questa misurazione ad ogni cambio di programma

MISURE ANTROPOMETRICHE E PESO

	Peso (kg)	Circonferenza vita (cm)
1 mese		
2 mese		
3 mese		

4 mese		
5 mese		
6 mese		
7 mese		
8 mese		
9 mese		
10mese		

- **Step fatti delle fotografie e fai squadra con un compagno**

- Scatta delle fotografie ogni 3 mesi per valutare i tuoi progressi.

Le foto vanno scattate frontalmente, lateralmente e posteriormente come illustrato. Questa operazione sarà

molto veloce ma ti darà la possibilità di valutare concretamente i tuoi progressi nel corso delle sedute di allenamento e il miglioramento ottenuto. Le foto sono il primo parametro di autovalutazione e ti danno un immediato schema di confronto.

- se ti è possibile coinvolgi qualche tuo amico o amica negli allenamenti. Allenarsi con un compagno è bello e potrete allenarvi insieme, coinvolgervi a vicenda e darvi degli obiettivi comuni come ad esempio la miglior prova costume di sempre!!

- **step annota i tuoi obiettivi**

obiettivo a breve termine 3 mesi: es
voglio perdere 5 cm di grasso
addominale

obiettivo a medio termine 6 mesi: es
voglio arrivare a 10% di grasso
corporeo

obiettivo a lungo termine 12 mesi: es
voglio essere in forma perfetta per la
prova costume

Non caricarti di aspettative nel breve periodo ma datti tempo e distribuisci obiettivi intermedi durante l'anno di allenamento.

IMPOSTARE L'ALLENAMENTO

Bene, arrivati a questo punto vorrei iniziare con te il discorso vero e proprio che riguarda l'allenamento.

Allenare gli addominali non è come allenare un altro gruppo muscolare. L'addome viene coinvolto durante la stabilizzazione durante molti esercizi. Quando ad esempio faccio squat o distensioni sopra le testa l'addominale viene coinvolto nella stabilizzazione del tronco.

La frequenza ideale per allenare l'addome è di 2 / 3 volte alla settimana non di piu'. Gli addominali scolpiti non sono direttamente proporzionali al numero di serie di crunch o sit up che facciamo bensì a come ci alleniamo e a come stimoliamo le fibre rosse presenti.

Occorre dare il giusto stress muscolare,

alimentarci correttamente seguendo i consigli di un buon nutrizionista in modo tale da abbassare la percentuale di grasso corporeo e valorizzare maggiormente il core e infine dare il giusto tempo di recupero.

L'alimentazione è molto importante per valorizzare l'addome perché le fibre che compongono gli addominali sono in prevalenza fibre rosse, ovvero orientate alla resistenza e poco soggette a ipertrofia, pensa che sotto sforzo l'addome può aumentare il suo volume di un massimo 3 / 4 % massimo. Perciò l'addome non è paragonabile alla crescita muscolare che può avere il pettorale o i dorsali curare l'alimentazione è quindi fondamentale.

Posso avere un addome scolpito ma se coperto dal grasso la mia fatica sarà stata inutile.

Sull'addome ci sono molti luoghi comuni, molti sono appunto frutto dell'immaginario che invade le palestre e non mi è possibile in questo manuale spiegarli tutti, appunto perché ho voluto privilegiare un approccio molto più pratico che teorico. Ad ogni modo ti dico quelli che a mio giudizio sono i più diffusi:

Il crunch è l'unico esercizio per gli addominali

L'esercizio del crunch che prevede la

contrazione addominale mentre la schiena è appoggiata al pavimento, non ridurrà il tuo girovita perché non esiste la perdita di grasso localizzata, come ho già spiegato nel mio manuale VIP TRAINING, questa è un'illusione che vogliono farti passare i venditori di saune addominali e fasce elastiche riscaldate, un conto è perdere liquidi un altro è perdere grasso. Se così fosse basterebbe una sauna di qualche ora e tutti avrebbero un fisico da copertina. Occorre curare l'alimentazione, riposare e allenarsi con metodo. Il crunch ad ogni modo permette una stimolazione limitata dell'addome, il corpo non è libero ma molto vincolato nel movimento da una parte questo è buono perché non

affatichiamo la schiena ma di contro è un esercizio che ha una corsa molto breve. Dovrebbe essere inserito in un programma di allenamento ma da solo non è in grado di dare molti risultati

Gli addominali bassi sono quelli piu' difficili da vedere

L'addome è unico non c'è addominale alto e addominale basso. La parte bassa degli addominali è piu' coperta rispetto quella alta per un fattore evolutivo e genetico, il corpo tende a concentrare nella parte bassa il grasso come scorta energetica, solo attraverso l'esercizio

fisico e la stimolazione della circolazione possiamo cercare di ridurre il grasso che è situato al di sotto dell'ombelico.

Sono anni che alleno gli addominali ho provato di tutto, non ho una genetica favorevole

“Non esiste l'allenamento perfetto per gli addominali come per tutto il resto del corpo. Esiste la persona con le sue esigenze e il suo potenziale”. Questo mi piace sempre chiarirlo prima di iniziare ad allenare qualsiasi tipo di persona. Occorre tempo per valutare, valutarsi, capire i propri limiti, i propri punti di forza, l'allenamento che funziona meglio

e per fare questo bisogna allenarsi, provare approcci diversi tecniche diverse, strumenti diversi. Con i miei programmi è quello che ho cercato di fare e sono sicuro che se seguirai alla lettera i miei consigli potrai anche tu ottenere quello che cerchi

Che tu decida di impostare l'allenamento che ti propongo allenando solo gli addominali oppure integrando questo allenamento alle tue schede che segui in palestra ti posso assicurare che avrai un miglioramento concreto in termini di resistenza forza e potenza non solo sull'addome ma su

tutto il corpo. L'ideale sarebbe abbinare questo programma di allenamento a Body Building Essential. Ma se il tuo obiettivo è quello di migliorare la parete addominale e la condizione generale del corpo questo manuale ti potrà già dare una grossa mano.

La strategia d'attacco all'addome sarà la seguente:

- **Variare gli stimoli :**

bombarderemo l'addome con sforzi di ogni genere. Sforzi ripetuti, isometrici, sforzi di resistenza e molto altro...porteremo il lavoro su

diverse scale di difficoltà

- **Variare le ripetizioni :**

cambiando il range di ripetizioni cambieremo le fibre che vengono coinvolte nell'esercizio

- **Movimenti liberi :** ovvero non guidati e preimpostati da nessuna macchina, il tuo corpo sarà la macchina che userai

- **Instabilità :** zavorre, sacche, appoggi instabili, aumenteremo tutto quello che crea instabilità

La seduta sarà così impostata:

2/3 volte alla settimana

30 minuti cardio

Allenamento core

10 minuti defaticamento / stretching

Oppure

2/3 volte alla settimana

20 minuti cardio

Allenamento core

20 minuti cardio

Oppure

2/3 volte alla settimana

20 minuti cardio

Allenamento corpo libero

Allenamento core

10 minuti cardio
10 minuti defaticamento stretching

Se vi è possibile abbinare al mio allenamento, piegamenti sulle braccia, squat, affondi, trazioni alla sbarra, deathlift questo non potrà che migliorare ancora di più la vostra condizione atletica.

Se invece volete abbinare l'allenamento a un attrezzo ancora meglio. Potete usare il trx o il kettlebell o quello che vi attira maggiormente.

Adesso passiamo alla parte che credo ti interessi maggiormente ovvero quella pratica.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Ho inserito in questi programmi quello che meglio funziona per quello che riguarda l'allenamento degli addominali. Sono schede dure e preziose. Sono frutto di tanta fatica e sudore. Non sono schede prefissate e rompono decisamente gli

schemi classici di allenamento usuale dell'addome. Non sono per i deboli di cuore o per persone che non hanno voglia di faticare.

Sono schede che funzionano e che danno risultati concreti. Noterai che non solo l'addome ma tutto il corpo migliorerà allenamento dopo allenamento.

Dimenticati quello che pensi di conoscere sugli addominali. Per ottenere addominali potenti e disegnati ti occorre qualcosa di nuovo, potente e drastico ed è quello che ho cercato di fare. Eccoli a te:

- **Triset training**
- **Circuit training**

- **Varial rest**
- **Strenght training**
- **Tabata training**
- **MMA abs training**
- **8x8**
- **Strenght varial training**
- **Isometric**
- **Time set**

Ogni mese cambieremo approccio all'allenamento in modo tale da allenare tutte le caratteristiche degli addominali. Ci tengo a precisare che è importante adattare gli esercizi al tuo livello

atletico. Se ritieni un esercizio troppo semplice o troppo pesante puoi cambiarlo e ripeterlo poi successivamente. Adatta sempre l'allenamento alle tue reali esigenze. Questi allenamenti sono inoltre destinati a chi non ha patologie mediche in corso.

Descrizione:

Il primo ciclo di lavoro è il triset training ovvero andremo ad eseguire 3 esercizi in successione senza pausa tra uno e l'altro. Con questo sistema andremo a lavorare sulla resistenza dell'addome intensificando al massimo il lavoro. Eseguiremo i 3 esercizi in successione senza pausa tra un esercizio e un'altro e ripetiamo il tutto per 10 volte.



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY
BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: triset training
ripetendo 10 volte

Durata del periodo di allenamento: 4

settimane

Alla fine della seduta di allenamento stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Russian sit up	20		1 n
Ponte in isometria	30''	10	
Alzate del bacino laterali	20xlato		

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	
Crunch	20		1,30,

inverso			minuti
L sit	30''	10	
Arc body	30''		

Descrizione:

Il secondo ciclo di lavoro è un lavoro a circuito che massimizza il lavoro sul core addominale ma va anche a dare un notevole miglioramento a tutto l'organismo accelerando il metabolismo basale. In questo caso si tratta di andare a lavorare in circuito eseguendo tutti gli esercizi proposti in successione uno

dopo l'altro senza recupero. Sono sei esercizi che andrai a svolgere per 6 volte con un recupero di circa 2 minuti tra un set e un altro.



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY
BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: circuit training 6
esercizi in successione ripeti 6 volte il
circuito

Durata del periodo di allenamento: 4
settimane

Alla fine della seduta di allenamento
stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Ponte in camminata	10		3 fi c.
Crunch a libro	15		

L sit	30''	6	
Ponte laterale isometrico	30'' x lato		
Crunch a bicicletta	20x lato		
Side bend	20x lato		

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Ponte su rialzo o trx	15''		
Crunch con peso	15		
Crunch inverso su	15		

swiss ball Crunch laterale	15xlato	6	
Alzate bacino posizione supina	15		
Hollow core facilitato (mani in avanti)	15''		

Descrizione:

Il terzo ciclo di lavoro che proverai questo mese è il varial rest. Eseguirai

l'allenamento in questo modo. Esegui l'esercizio per il numero di volte indicato riposa per il tempo indicato e riparti fino a completamento delle serie. Ad esempio eseguirai L sit per 30''
ripiata 5'' e riparti per 30'' ripiata 10''
riparti per 25'' ripiata 15'' e concludi la serie per altri 20'' al termine della serie recupera completamente per 1,30, 2 minuti.



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: varial rest

Durata del periodo di allenamento: 4
settimane

Alla fine della seduta di allenamento
stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R

L sit	30'' - 30'' - 25'' - 20''	4	5 1
Ab roller	15- 15- 12 - 10	4	1 1
Elevazione gambe spalliera	12 - 12 - 10 - 10	4	1 1

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Frog	30'' - 30'' - 25'' - 20''	4	5 1
Ponte laterale	15- 15- 12 - 10 x lato	4	1 1
Arc body	12 - 12 - 10 - 10	4	1 1

Descrizione:

Strenght training è la quarta tipologia di allenamento che eseguirai. Come dice la parola stessa eseguirai un allenamento di forza sul core. L'allenamento è così strutturato. Esegui il numero di ripetizioni per il numero di volte indicato recupera e riparti fino a completamento delle serie indicate. È un allenamento molto semplice ma molto efficace.



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY
BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: Strength training

Durata del periodo di allenamento: 4

settimane

Alla fine della seduta di allenamento
stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Russian sit up con peso	8	5	2
Dragon flag	8	5	2
Crunch a libro con peso	8	5	2

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Crunch con peso su swiss ball	8	5	2
Crunch inverso con peso	8	5	2
Addominali gomito ginocchio alla spalliera	8	5	2

Tabata training ABS è il 5 ciclo di allenamento che ho pensato per te questo mese. Questa tipologia di allenamento permette di avere un'alta concentrazione di sforzo sull'addome in pochissimo tempo. Si svolge così. Svolgi l'esercizio per 20'' riposa 10'' e riparti per altri 20'' ripeti per un totale di 6 volte. Alla fine della serie recupera per 1, 1,30 e riparti.



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY
BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: Tabata training ABS

Durata del periodo di allenamento: 4
settimane

Alla fine della seduta di allenamento
stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Crunch a libro	20''-20''-	6	1
	20''-20''-		1
	20''-20''-		1
	20''-20''-		1
	20''-20''		1
Hollow core position	10''-10''-	6	1
	10''-10''-		1
	10''-10''-		1
	10''-10''-		1
	10''-10''-		1

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
-----------	-------------	-------	---

Sit up	20''-20''-	6	1
	20''-20''-		1
	20''-20''-		1
	20''-20''-		1
	20''-20''		1
L sit	10''-10''-	6	1
	10''-10''-		1
	10''-10''-		1
	10''-10''-		1
	10''-10''-		1

Il sesto allenamento è il MMA abs Training e si svolge anche qui con una modalità abbastanza semplice ma estremamente brutale. Ti consiglio di non fermarti alle prime difficoltà che quasi certamente troverai durante questo

allenamento perché è molto inteso ma da grandi soddisfazioni. Esegui il numero di ripetizioni per il numero di serie indicato.



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY
BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: MMA abs Training

Durata del periodo di allenamento: 4 settimane

Alla fine della seduta di allenamento stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Russian sit up	50	4	2
Crunch inverso su swiss ball	50	4	2

Jack knife	50	4	2
------------	----	---	---

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Crunch	50	4	2
Crunch obliqui	50x lato	4	2
Side bend	50 x lato	4	2

Il settimo ciclo di lavoro è l'ormai famoso 8x8 di vince gironda, il noto coach americano. Vince utilizzava questo allenamento per tutto il corpo a

ridosso delle gare per avere un corpo ultra tirato noi ci concentreremo questo mese sugli addominali. È un allenamento che punta sulla saturazione del muscolo inondandolo di sangue e acido lattico. L'allenamento, per chi non lo conoscesse si svolge così. Eseguiremo 8 ripetizioni e faremo una breve pausa da un minimo di 10'' a un massimo di 20'', potete anche modulare i recuperi se vi sentite piu' carichi o piu' stanchi , e andremo a eseguire il tutto 8 volte. Terminato l'esercizio riposare 2 minuti e partite con l'esercizio successivo



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY
BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: 8x8

Durata del periodo di allenamento: 4

settimane

Alla fine della seduta di allenamento
stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Addominali gomito ginocchio	8-8-8-8-8-8- 8-8	8	1 1 1 1
Crunch libro	8-8-8-8-8-8- 8-8	8	1 1 1 1
Alzate bacino	8-8-8-8-8-8- 8-8	8	1 1

posizione			1
supina			1

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
L sit	8-8-8-8-8-8- 8-8	8	1 1 1 1
Ab roller	8-8-8-8-8-8- 8-8	8	1 1 1 1
Jack knife	8-8-8-8-8-8- 8-8	8	1 1 1 1

L'ottavo ciclo di lavoro è un lavoro di forza e resistenza orientato sempre sulla parte degli addominali. La parte di stimolazione della forza sugli addominali sarà orientata sulle ripetizioni e gli esercizi particolarmente impegnativi quella di resistenza sulle serie che questo mese saranno di 10. Eseguirai un esercizio e senza pausa eseguirai quello dopo in superserie, al termine riposa e ripeti il tutto 10 volte.



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY
BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: strenght varial
training

Durata del periodo di allenamento: 4 settimane

Alla fine della seduta di allenamento stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Dragon flag	10	10	1
L sit	30''		
Ponte laterale al trx	12 x lato	10	
Russian sit up con peso	12		

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Obliqui alla sbarra	10 x lato	10	1
Crunch in iso	30''		
Human bone saw	12	10	
Crunch su swiss ball	12		

Isometric training è il tuo nono e

penultimo ciclo di allenamento. Siamo in drittura di arrivo e con questo allenamento andremo a lavorare in maniera isometrica sugli addominali. Il lavoro in isometria è un lavoro che viene utilizzato per rinforzare il core degli atleti in particolare i ginnasti. Migliora notevolmente la coordinazione e la forza. Cercherai di completare le serie e le ripetizioni proposte nella tabella d'allenamento. Se non dovessi riuscire a completarli rifiata qualche secondo e completa la serie. Nota che il core si rinforza di molto da un allenamento a un altro quindi non ti accontentare e cerca di dare sempre il massimo ad ogni allenamento.



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY
BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: Isometric training

Durata del periodo di allenamento: 4 settimane

Alla fine della seduta di allenamento stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
L sit	1'	5	1
Hollow position	1'	5	1
Planche al trx	1'	5	1

Giorno 2

--	--	--	--

ESERCIZIO	REPETIZIONI	SERIE	R
Ponte in iso	1	5	1
L sit a gambe alternate	1'	5	1
Crunch in iso	1'	5	1

Ultimo ciclo di allenamento. Total abs. E' uno degli allenamento per il core più tosti che conosca. Quello che andremo a fare in questo mese è un lavoro a tempo. Eseguirai l'esercizio per il numero di minuti indicato nella tabella la pausa sarà assolutamente soggettiva. Cerca di incrementare le ripetizioni ad ogni allenamento. svolgerai il tutto in questo

modo: parti con l'esercizio ad esempio Addominali gomito ginocchio e fai un numero di ripetizioni che tu stabilisci quando vedi che stai per arrivare ad esaurimento fermati rifiata per circa 10 o 20" e riparti. Continua così per il tempo che è stato assegnato a quell'esercizio. Buona fortuna e buon allenamento!!!



Marco Rovere

FUNCTIONAL and BODY BUILDING CERTIFIED TRAINER

Allenamento specifico per
addominali

Data di inizio

Nome

Metodo utilizzato: total abs

Durata del periodo di allenamento: 4
settimane

Alla fine della seduta di allenamento
stretching 5' sempre consigliato!

Giorno 1

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Addominali gomito ginocchio		10'	
Crunch a libro		5'	

Giorno 2

ESERCIZIO	RIPETIZIONI	SERIE	R
Crunch su swiss ball		10'	
Dragon flag		5'	

Bene. Siamo giunti alla fine del tuo

percorso d'allenamento per quest'anno. Se ti sei allenato correttamente seguendo le mie schede o associandole al tuo allenamento abituale, seguito le linee guida sull'alimentazione che ti ho spiegato e riposato correttamente dovresti aver raggiunto un fisico veramente invidiabile.

Sicuramente sarai migliorato notevolmente sia a livello estetico che funzionale riducendo il tuo punto vita e questo è il risultato dei tuoi sacrifici e della tua voglia di fare la differenza.

Come vedi nessuno ti regala niente ma se hai il giusto mind set anche gli obiettivi piu' audaci sono fattibili.

Per ottenere quello che si vuole bisogna

avere molta costanza, giorno dopo giorno con impegno e passione. Spero che questo manuale ti sia stato di incentivo e abbia portato stimoli nuovi al tuo allenamento.

GRAZIE ancora per
aver scelto la mia
guida

Il tuo personal Marco

Qualcosa su di me.

Marco Rovere è un personal trainer certificato ISSA e CSEN e si occupa di allenamento da circa 10 anni. Ha svolto parte della sua attività lavorativa all'estero, Stati Uniti (Miami). Svolge servizio di personal trainer ad atleti, appassionati di allenamento e anche semplici utenti di palestre. Svolge la sua attività in Italia a Torino e Milano. Svolge un servizio

completamente dedicato con programmazioni specializzate e tailor made sulle reali esigenze della persona perchè ogni persona è diversa e ha obiettivi e caratteristiche fisiche uniche.

Personal trainer specializzato in body building, body composition specialist e functional training. Per contatti, visite o consigli potete scrivere a :

marco.roverept@gmail.com

Addominali scolpiti ora!! È il manuale che cercavi per ottenere davvero il six pack definitivo. La tua occasione per dare una svolta al tuo addome è qui. Generato da 10 anni di esperienza pratica sul campo ho raccolto tutti gli allenamenti migliori per gli addominali in questa guida. È semplice è comoda e contiene tutto il necessario per allenarsi e diventare una macchina brucia grassi. Metto a tua disposizione la mia

esperienza nel capo dell'allenamento di oltre 10 anni.

10 schede di allenamento pronte all'uso per allenare il tuo addome e ottenere risultati da subito.

Le linee guida per una corretta alimentazione

Le scelte giuste da fare per perdere peso in maniera definitiva evitando gli up and down

Tutte le skills e i passaggi già pronti per monitorare i tuoi progressi

Come impostare una seduta d'allenamento per le tue esigenze

E molto altro..

