



DEMONLIFT

programma per aumentare il massimale di stacco

www.forzatonica.it

Voglio fare una premessa importante, come anche per altri esercizi un programma che vada bene per tutti non esiste.

Nello stacco quanto sopra vale ancora di più perchè cambia il mondo a seconda del livello, cioè uno di 90Kg che ha già un massimale di 270Kg (BWx3) è impensabile che regga certi volumi con certe intensità mentre invece con uno che "inizia ora" pesa magari 100Kg è giovane e in forma con un massimale di 130 è ovvio che si possa tirare la corda perchè insomma, ne ha di margine.

Allora perchè un programma "generico" per lo stacco da terra? Per tutti gli altri e anche perchè negli anni mi è stato chiesto più volte. Cioè se ne vedono di persone a livelli intermedi e/o "fitness/da palestra" che non progrediscono con i carichi quando invece sarebbe possibile.

Quindi per chi è il DEMONLIFT?

Diciamo che serve una tecnica acquisita cioè dovete saper fare lo stacco (se può far comodo, guardatevi il mio tutorial di base sullo stacco da terra qui https://www.youtube.com/watch?v=HAYecCMs_E4) poi a parte questo mediamente può andare per chi ha un 1RM (il massimale) fino a circa 2-2.2BW cioè 2 volte o poco più il peso corporeo. Per l'esattezza, siccome è tosto (anche questo però è soggettivo) se avete un massimale che va fra 1 e 2BW (da una volta a due volte il vostro peso corporeo) soffrendo è possibile chiuderlo quasi di sicuro (tecnica permettendo) e trarne dei benefici, da un massimale pari al doppio del vostro peso in poi è sempre più difficile fino a diventare nella maggior parte dei casi non fattibile.

A cosa mira DEMONLIFT? A stimolare l'ipertrofia funzionale allo stacco, a farvi lavorare da stanchi (sempre con lo stacco) per stimolare il sistema nervoso in modo "gesto-specifico" e ad insegnarvi a soffrire, tenere duro e sopravvivere.

Come è strutturato il programma? Su 2 giorni di allenamento a settimana e tutto ciò che riguarda "le gambe" va fatto in quei 2 giorni, potete abbinare altri allenamenti in altri giorni ma meno è e meglio è, potete inserire la panca anche 2-3 volte a settimana o le trazioni (o lat-machine) 1-2 volte a settimana, potete inserire monoarticolari per la parte alta, corsa, bici ecc. tutto sempre in altri giorni però...

DEMONLIFT, precauzioni per l'uso: tenete sempre presente una cosa: DEMONLIFT vi porterà via energie, sia fisiche che mentali, quindi più cose fate oltre a "lui" e più aumenta la possibilità di non chiuderlo (di portarlo a termine ricavandone un beneficio). Ricordate che le alzate pesanti vanno chiuse il più velocemente possibile, che attivarsi bene (insomma quasi sollevare incazzati) è importante e che quando la presa inizia a dare problemi seri, meglio usare le fasce.

Il programma come dicevo non è per tutti, cioè a parte i parametri citati sopra, serve davvero la volontà di chiuderlo e più è alto il vostro massimale iniziale quando lo affrontate, più determinazione serve.

A seguire il programma, vi chiedo solo una piccola cortesia, se lo fate poi postate un commento sulla pagina del programma che trovate sul mio sito www.forzatonica.it

E se volete farvi allenare da me online o live, non dovete fare altro che contattarmi.

Gianni Nencioni

SETTIMANA 1 - GIORNO 1 (lunedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 2 x 70% - rest 2

stacco: 4 x 5 x 75% - rest 3

squat: 2 x 40% - rest 1

squat: 2 x 50% - rest 2

squat: 2 x 60% - rest 2

squat: 4 x MAX x 65% - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 4 x 15 - rest 2

SETTIMANA 1 - GIORNO 2 (giovedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 8 x MAX x 65% - rest 2

goodmorning: 6 x 12 - rest 2

SETTIMANA 2 - GIORNO 1 (lunedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 2 x 70% - rest 2

stacco: 2 x 75% - rest 3

stacco: 5 x 4 x 80% - rest 3

squat: 2 x 40% - rest 1

squat: 2 x 50% - rest 2

squat: 2 x 60% - rest 2

squat: 4 x MAX x 65% - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 5 x 12 - rest 2

SETTIMANA 2 - GIORNO 2 (giovedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 8 x MAX x 65% - rest 2

goodmorning: 6 x 12 - rest 2

SETTIMANA 3 - GIORNO 1 (lunedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 2 x 70% - rest 2

stacco: 2 x 80% - rest 3

stacco: 6 x 3 x 85% - rest 3

stacco: 4 x 4 x 70% - rest 3

squat: 2 x 40% - rest 1

squat: 2 x 50% - rest 2

squat: 2 x MAX x 60% - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 6 x 12 - rest 2

SETTIMANA 3 - GIORNO 2 (giovedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 8 x MAX x 60% - rest 2

goodmorning: 6 x 12 - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 4 x 12 - rest 2

SETTIMANA 4 - GIORNO 1 (lunedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 2 x 70% - rest 2

stacco: 2 x 80% - rest 3

stacco: 6 x 2 x 90% - rest 3

stacco: 3 x 3 x 75% - rest 3

squat: 2 x 40% - rest 1

squat: 2 x 50% - rest 2

squat: 2 x MAX x 60% - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 6 x 12 - rest 2

SETTIMANA 4 - GIORNO 2 (giovedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 8 x MAX x 60% - rest 2

goodmorning: 5 x 12 - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 5 x 12 - rest 2

SETTIMANA 5 - GIORNO 1 (lunedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 2 x 70% - rest 2

stacco: 2 x 80% - rest 3

stacco: 8 x 2 x 90% - rest 3

stacco: 3 x 3 x 75% - rest 3

SETTIMANA 5 - GIORNO 2 (giovedì):

squat: 2 x 40% - rest 1

squat: 2 x 50% - rest 2

squat: 2 x 60% - rest 2

squat: 5 x MAX x 70% - rest 3

goodmorning: 4 x 12 - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 6 x 12 - rest 2

SETTIMANA 6 - GIORNO 1 (lunedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 2 x 70% - rest 2

stacco: 2 x 80% - rest 3

stacco: 5 x 1 x 95% - rest 3

ora 2 minuti di pausa aggiuntiva

stacco: 5 x 1 x 95% - rest 3

stacco: 3 x 3 x 70% - rest 3

SETTIMANA 6 - GIORNO 2 (giovedì):

squat: 2 x 40% - rest 1

squat: 2 x 50% - rest 2

squat: 2 x 60% - rest 2

squat: 5 x MAX x 70% - rest 2

goodmorning: 5 x 12 - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 7 x 12 - rest 2

SETTIMANA 7 - GIORNO 1 (lunedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 2 x 70% - rest 2

stacco: 2 x 80% - rest 3

stacco: 10 x 1 x 95% - rest 3

stacco: 3 x 3 x 70% - rest 2

SETTIMANA 7 - GIORNO 2 (giovedì):

squat: 2 x 40% - rest 1

squat: 2 x 50% - rest 2

squat: 2 x 60% - rest 2

squat: 6 x MAX x 70% - rest 2

goodmorning: 4 x 12 - rest 2

hip thrust (con bilanciere): 8 x 10 - rest 2

SETTIMANA 8 - GIORNO 1 (martedì):

stacco: 2 x 40% - rest 1

stacco: 2 x 50% - rest 2

stacco: 2 x 60% - rest 2

stacco: 2 x 70% - rest 2

stacco: 2 x 80% - rest 3

stacco: 5 x 1 x 95% - rest 2-2:30

stacco: 5 x 1 x 90% - rest 2

stacco: 3 x 3 x 70% - rest 2

SETTIMANA 8 - GIORNO 2 (giovedì):

hip thrust (con bilanciere): 12 x 6 - rest 2

SETTIMANA 9 - GIORNO 1 (lunedì):

TEST 1RM:

stacco: 1 x 40% - rest 1:30

stacco: 1 x 50% - rest 2

stacco: 1 x 60% - rest 2:30

stacco: 1 x 70% - rest 3

stacco: 1 x 85% - rest 4

stacco: 1 x 95% - rest 4

stacco: 1 x 105% - rest 4

se sale "bene", testare con un 5% in più e magari se continua a salire insistete aumentando ancora e ancora, poi però se state sognando non restateci male quando vi svegliate! ha ha ha



Gianni Nencioni

online trainer specialist

www.forzatonica.it