BUTTERFLY CHEST TO BAR: DA DOVE PARTI

Tre test per trovare il tuo gradino. Due giorni da alternare per salirlo.

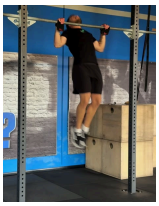
Filipe Ramos · coach di ginnastica · @coachfiliperamos

Il disegno è quello del butterfly pull up. Cambiano i gomiti, che puntano più indietro, e l'altezza: adesso è il petto che deve arrivare alla sbarra.

Per prendere quell'altezza si torna sul box, prima con due piedi e poi con uno, e ogni ripetizione va portata più in alto che puoi. Questo programma parte dal presupposto che il butterfly pull up lo fai già bene. Se non è così, comincia dalla guida del Butterfly Pull Up. Questa è la scala del programma Butterfly Chest to Bar dell'app FAR Training.

1. IL TEST: TROVA IL TUO GRADINO

Fai i test in ordine, riposando quanto ti serve tra uno e l'altro. Ti fermi al primo che non passi: quello è il tuo gradino.



0

BUTTERFLY PULL UP

Ripetizioni legate e pulite. È il punto di partenza. Se il cerchio non è ancora tuo, parti dalla guida del Butterfly Pull Up.



1

ONE LEG BOX BUTTERFLY CHEST TO BAR

5 ripetizioni per lato. Un piede sul box. Braccia e gambe coordinate, più in alto del butterfly pull up: il petto tocca la sbarra.



2

BUTTERFLY CHEST TO BAR

3 serie al massimo, 3' di recupero. Senza box, legati, senza perdere la tecnica.

Passi anche il 2? Il butterfly chest to bar ce l'hai, e il tuo massimo è il numero da cui parte il lavoro di resistenza.

2. COSA ALLENARE SUL TUO GRADINO

Due giorni da alternare, A e B, tutti di fila: A, B, A, B. Tutti e due si aprono con i Butterfly Scapular Pull Up, con i gomiti che puntano più indietro che nel butterfly pull up, e poi il drill sul box del tuo gradino. Nel giorno A seguono serie corte di Butterfly Pull Up: a ogni ripetizione cerca più altezza che puoi, come sul box. Nel giorno B lo Strict Chest to Bar, esplosivo, a percentuale del tuo massimo di ripetizioni. Sono le dosi con cui si parte nell'app. Quando il lavoro diventa facile, rifai il test del tuo gradino.

GRADINO 1

NON PASSI IL TEST 1

GIORNO A	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Two Leg Box Butterfly Chest to Bar	**3 × 10**	1'
Butterfly Pull Up	**5 × 3**	1'
GIORNO B	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Two Leg Box Butterfly Chest to Bar	**3 × 10**	1'
Strict Chest to Bar	**3 × 30%**	1'

GRADINO 2

NON PASSI IL TEST 2

GIORNO A	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
One Leg Box Butterfly Chest to Bar	**3 × 5/lato**	1'
Butterfly Pull Up	**5 × 4**	1'
GIORNO B	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
One Leg Box Butterfly Chest to Bar	**3 × 5/lato**	1'
Strict Chest to Bar	**3 × 35%**	1'

IL PROGRAMMA COMPLETO

Nell'app FAR Training ogni gradino è una fase intera: la progressione delle dosi giorno per giorno, il video di ogni esercizio e il test di fase alla fine. Dopo le due fasi per impararlo ce n'è una terza da ripetere, con le percentuali del tuo massimo, un AMRAP, un Tabata e un giorno che chiede il doppio del tuo massimo. Il programma Butterfly Chest to Bar arriva sull'app: lo annuncio su **@coachfiliperamos**.

Non sai se hai passato un test? Mandami il video in DM su **@coachfiliperamos** e ti dico da che gradino partire.