BUTTERFLY PULL UP: DA DOVE PARTI

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

Filipe Ramos · coach di ginnastica · @coachfiliperamos

Un butterfly pull up da solo non esiste. Il movimento è un cerchio: ogni ripetizione cade nella successiva, quindi impararlo e legarlo sono la stessa cosa.

Per questo si parte con un box sotto la sbarra, prima con due piedi e poi con uno, mentre la gamba libera impara il calcio. Poi il box sparisce e il cerchio cresce un pezzo alla volta: un quarto della tirata, metà, tre quarti, tutta. All'inizio con una pausa in alto a ogni ripetizione, che ti dà il tempo di preparare la successiva. Dopo senza pausa, una dietro l'altra. Questa è la scala del programma Butterfly Pull Ups dell'app FAR Training.

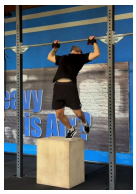
1. IL TEST: TROVA IL TUO GRADINO

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. Ti consiglio di avere già il kipping bar muscle up, così il kip e il butterfly non si confondono.



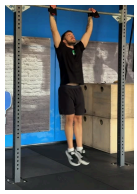
0 STRICT PULL UP

3 ripetizioni di fila. È il punto di partenza e protegge le spalle. Se non ci arrivi, parti dalla guida dello Strict Pull Up.



1 ONE LEG BOX BUTTERFLY PULL UP

5 ripetizioni. Un piede sul box, l'altra gamba lavora fuori. Braccia, gambe e cerchio vanno insieme, puliti.



2 1/4 PAUSED BUTTERFLY PULL UP

5 ripetizioni. Senza box. Disegni un quarto del cerchio e ti fermi un attimo in alto.



3 HALF PAUSED BUTTERFLY PULL UP

5 ripetizioni. Metà del cerchio, pausa in alto.



4 3/4 PAUSED BUTTERFLY PULL UP

5 ripetizioni. Tre quarti del cerchio, pausa in alto.



5 PAUSED BUTTERFLY PULL UP

3 ripetizioni. Il cerchio intero, pausa in alto.



6 1/4 BUTTERFLY PULL UP

5 ripetizioni di fila. Un quarto del cerchio, senza fermarti tra una e l'altra.



7 HALF BUTTERFLY PULL UP

5 ripetizioni di fila. Metà del cerchio, senza pause.



8 3/4 BUTTERFLY PULL UP

5 ripetizioni di fila. Tre quarti del cerchio, senza pause.



9 BUTTERFLY PULL UP

3 serie al massimo, 3' di recupero. Il cerchio intero, legato, senza perdere la tecnica.

Li passi tutti? Il butterfly ce l'hai, e il tuo massimo è il numero da cui parte il lavoro di resistenza. Il passo dopo è la guida del Butterfly Chest to Bar.

2. COSA ALLENARE SUL TUO GRADINO

Due giorni da alternare, tutti di fila: tecnica, forza, tecnica, forza. Tutti e due si aprono con i Butterfly Scapular Pull Up, da disegnare più circolari che puoi. La tecnica aggiunge il lavoro di gambe e il drill del tuo gradino. La forza aggiunge lo Strict Butterfly Pull Up, con il cerchio più grande che riesci, e una tirata strict 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

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 5**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**5 × 5**	30"
Two Leg Box Butterfly Pull Up	**3 × 10**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 5**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 3**	1'
Strict Pull Up	**3 × 30%**	1'

GRADINO 2

NON PASSI IL TEST 2

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 5**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**5 × 7**	30"
One Leg Box Butterfly Pull Up	**3 × 5/lato**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 5**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 4**	1'
Strict Pull Up	**3 × 40%**	1'

GRADINO 3

NON PASSI IL TEST 3

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 6**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**5 × 9**	30"
1/4 Paused Butterfly Pull Up	**3 × 5**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 6**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 5**	1'
Strict Pull Up	**3 × 50%**	1'

GRADINO 4

NON PASSI IL TEST 4

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 6**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**5 × 10**	30"
Half Paused Butterfly Pull Up	**3 × 5**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 6**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 5**	1'
Strict Chest to Bar	**3 × 30%**	1'

GRADINO 5

NON PASSI IL TEST 5

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 7**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**5 × 9**	30"
3/4 Paused Butterfly Pull Up	**3 × 5**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 7**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 5**	1'
Strict Chest to Bar	**3 × 35%**	1'

GRADINO 6

NON PASSI IL TEST 6

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 8**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**5 × 9**	30"
Paused Butterfly Pull Up	**3 × 3**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 8**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 5**	1'
Strict Chest to Bar	**3 × 40%**	1'

GRADINO 7

NON PASSI IL TEST 7

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 9**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**3 × 10**	30"
1/4 Butterfly Pull Up	**5 × 5**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 9**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 5**	1'
Strict Chest to Bar	**3 × 50%**	1'

GRADINO 8

NON PASSI IL TEST 8

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 9**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**3 × 10**	30"
Half Butterfly Pull Up	**5 × 5**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 9**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 5**	1'
Strict Chest to Bar	**3 × 50%**	1'

GRADINO 9

NON PASSI IL TEST 9

TECNICA	DOSE	RECUPERO
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 9**	30"
Butterfly Pull Up Leg Work	**3 × 10**	30"
3/4 Butterfly Pull Up	**5 × 5**	45"
FORZA	**DOSE**	**RECUPERO**
Butterfly Scapular Pull Up	**3 × 9**	30"
Strict Butterfly Pull Up	**5 × 5**	1'
Strict Chest to Bar	**3 × 50%**	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 la nona fase c'è una decima 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 Pull Ups 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.