ROPE CLIMB: DA DOVE PARTI

Sei test per trovare il tuo gradino. Due sessioni di fila per salirlo.

Filipe Ramos · coach di ginnastica · @coachfiliperamos

Sulla corda le braccia tengono e le gambe salgono. Se il piede scivola, la corda la sali di braccia, e dopo due salite hai finito.

Il J-hook è un blocco dei piedi: la corda passa sotto un piede e l'altro la schiaccia da sopra. Il difficile è che in salita i piedi non li vedi. Per questo la scala parte seduto su un box, prima guardando e poi senza guardare. Poi ti alzi in piedi sul blocco, poi lo fai da appeso, e solo alla fine sali di un passo. Intanto le sospensioni, il floor rope climb e le negative ti costruiscono la presa. Questa è la scala del programma J-Hook Rope Climb 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 servono una corda e un box accanto alla corda.



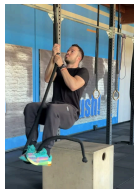
0 · SEATED J-HOOK DRILL · GUARDANDO

5 blocchi. Seduto sul box, guardi la corda e i piedi. Passi la corda sotto un piede, la blocchi con l'altro, controlli e la sciogli. È il punto di partenza.



1 · SEATED J-HOOK DRILL · SENZA GUARDARE

5 blocchi. Seduto sul box, sguardo in alto lungo la corda. I piedi trovano la corda al tatto, fanno il J-hook e lo sciolgono. Lo passi se non guardi mai in basso.



2 · SEATED TO STANDING J-HOOK DRILL

3 ripetizioni. Dal box fai il blocco senza guardare e ti alzi in piedi sopra. I piedi reggono tutto il tuo peso, senza scivolare.



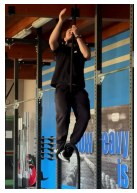
3 · HANGING J-HOOK DRILL

3 ripetizioni. Appeso, piedi staccati da terra: porti su le ginocchia, fai il blocco senza guardare e ci sali in piedi. Qui non si sale ancora.



4 · J-HOOK ROPE CLIMB · UN PASSO

3 ripetizioni. Un solo blocco, senza guardare. Ti alzi in piedi sopra e vai più in alto che puoi con quel blocco, senza rifare i piedi. Poi scendi.



5 · BASKET/J-HOOK ROPE CLIMB

3 tentativi, 2' di recupero. Sali la corda più alta che riesci con sicurezza, rifacendo il blocco a ogni passo.

Li passi tutti? La corda la sali di gambe. Per una corda più alta ripeti il blocco tutte le volte che serve, e per scendere fai lo stesso movimento al contrario. Attenzione alla discesa.

2. COSA ALLENARE SUL TUO GRADINO

Ogni gradino è una sessione da fare due giorni di fila, poi il test. Lo passi e sali di gradino. Sono le dosi con cui si parte nell'app. Nel floor rope climb sei sdraiato a terra con la corda tra le gambe e ti tiri su con i piedi a terra: più tieni le ginocchia distese, più pesa, e qui lo vuoi il più pesante possibile. Nella negativa parti in alto aiutandoti con il box e scendi in almeno 3 secondi, senza far scivolare le mani. Nella sospensione passiva lasci salire le spalle, in quella attiva le tiri giù, lontano dalle orecchie.

GRADINO 1

NON PASSI IL TEST 1

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Seated J-Hook Drill · guardando	**5 × 3**	20"
Rope Climb Passive Dead Hang	**3 × 10"**	20"
Floor Rope Climb	**3 × 3**	45"

Non provare ancora ad alzarti. Comincia con calma.

GRADINO 2

NON PASSI IL TEST 2

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Seated J-Hook Drill · senza guardare	**5 × 3**	20"
Rope Climb Passive Dead Hang	**3 × 15"**	20"
Floor Rope Climb	**3 × 4**	45"

Ancora seduto: il blocco lo fai al tatto, non ti alzi.

GRADINO 3

NON PASSI IL TEST 3

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Seated to Standing J-Hook Drill	**5 × 3**	20"
Rope Climb Passive Dead Hang	**3 × 20"**	20"
Floor Rope Climb	**3 × 5**	45"

Quando ti alzi, senti tutto il peso sui piedi. Se scivolano, stringi di più i piedi contro la corda.

GRADINO 4

NON PASSI IL TEST 4

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Hanging J-Hook Drill	**10 × 1**	15"
Rope Climb Active Dead Hang	**3 × 12"**	20"
Rope Climb Negative Pull Up	**3 × 3**	1'

Porta su le ginocchia un po' di più ogni volta, ma resta in basso: alleni solo il blocco, finché non lo senti saldo.

GRADINO 5

NON PASSI IL TEST 5

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
J-Hook Rope Climb · un passo	**10 × 1**	20"
Rope Climb Active Dead Hang	**3 × 15"**	20"
Rope Climb Negative Pull Up	**3 × 5**	1'

Ginocchia sempre più alte, così ti servono meno passi per arrivare in cima. Prima di rifare il blocco, abituati a uno solo ben saldo.

IL PROGRAMMA COMPLETO

Nell'app FAR Training ogni gradino è una fase: le due sessioni, le note di ogni esercizio e il test di fase alla fine. Il programma J-Hook Rope Climb 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.