KIPPING PULL UP: DA DOVE PARTI

Nove test per trovare il tuo gradino. Tre esercizi per salirlo.

Filipe Ramos · coach di ginnastica · @coachfiliperamos

Il kip ce l'hai già. Quello che manca è la tirata sotto, e la tirata si costruisce togliendo l'aiuto un pezzo alla volta.

Si parte con tutti e due i piedi su un box, poi uno solo, poi niente. Senza box, il test diventa quanta parte della tirata è tua: un quarto, metà, tre quarti, e alla fine tutta. Questa è la scala che uso con i miei atleti, la stessa del programma First Kipping Pull Up 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. Il box va alto quanto basta per passare il mento sopra la sbarra senza saltare.



1 TWO LEG KIPPING JUMPING PULL UP + ARCH + HOLLOW

10 ripetizioni singole. Due piedi sul box. Ogni ripetizione parte da ferma.



2 TWO LEG BOX JUMPING KIPPING PULL UP

5 ripetizioni di fila. Senza perdere il ritmo né il disegno del movimento.



3 ONE LEG BOX KIPPING PULL UP + ARCH

2 serie da 5, 20" di recupero. Un piede sul box, cambi gamba a ogni serie. Il calcio va insieme alla tirata.



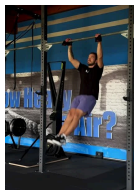
4 ONE LEG BOX KIPPING PULL UP + ARCH + HOLLOW

2 serie da 5, 20" di recupero. Cambi gamba a ogni serie, senza perdere la posizione.



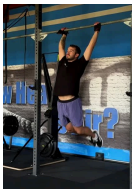
5 ONE LEG BOX KIPPING PULL UP

2 serie da 5, 20" di recupero. Ripetizioni di fila, cambi gamba a ogni serie.



6 1/4 KIPPING PULL UP

3 ripetizioni di fila. Senza box. Conta legarle, non farne una.



7 HALF KIPPING PULL UP

3 ripetizioni di fila. Metà della tirata, ripetizioni legate.



8 3/4 KIPPING PULL UP

3 ripetizioni di fila. Tre quarti della tirata, ripetizioni legate.



9 KIPPING PULL UP

3 ripetizioni di fila. Mento sopra la sbarra in tutte e tre.

Li passi tutti e nove? Il kipping pull up ce l'hai. Adesso si tratta di allungare le serie.

2. COSA ALLENARE SUL TUO GRADINO

Tre esercizi per gradino: il kip, il passo della scala su cui sei e una negativa per la forza sotto. Sono le dosi con cui si parte nell'app. Il box scende un po' a ogni sessione. Quando il lavoro diventa facile, rifai il test del tuo gradino.

GRADINO 1

NON PASSI IL TEST 1

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Two Leg Box Kipping	**3 × 10**	45"
Two Leg Kipping Jumping Pull Up + Arch	**1 × 15**	-
Pull Up Negative	**3 × 3**	2'

GRADINO 2

NON PASSI IL TEST 2

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Two Leg Box Kipping	**3 × 10**	45"
Two Leg Kipping Jumping Pull Up + Arch + Hollow	**1 × 15**	-
Pull Up Negative	**3 × 5**	2'

GRADINO 3

NON PASSI IL TEST 3

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
One Leg Box Kipping	**3 × 10**	45"
Two Leg Box Jumping Kipping Pull Up	**1 × 15**	-
Pull Up Negative	**3 × 3**	2'

GRADINO 4

NON PASSI IL TEST 4

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
One Leg Box Kipping	**3 × 10**	45"
One Leg Box Kipping Pull Up + Arch	**2 × 8**	20"
Pull Up Negative	**3 × 5**	2'

GRADINO 5

NON PASSI IL TEST 5

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
One Leg Box Kipping	**3 × 10**	45"
One Leg Box Kipping Pull Up + Arch + Hollow	**2 × 8**	20"
Pull Up Negative	**3 × 3**	2'

GRADINO 6

NON PASSI IL TEST 6

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
One Leg Box Kipping	**3 × 10**	45"
One Leg Box Kipping Pull Up	**2 × 8**	20"
Pull Up Negative	**3 × 5**	2'

GRADINO 7

NON PASSI IL TEST 7

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Explosive Kipping	**3 × 10**	45"
1/4 Kipping Pull Up	**5 × 2**	1'
Pull Up Negative	**3 × 3**	2'

GRADINO 8

NON PASSI IL TEST 8

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Explosive Kipping	**3 × 10**	45"
Half Kipping Pull Up	**5 × 2**	1'
Pull Up Negative	**3 × 5**	2'

GRADINO 9

NON PASSI IL TEST 9

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Explosive Kipping	**3 × 10**	45"
3/4 Kipping Pull Up	**5 × 2**	1'
Pull Up Negative	**3 × 3**	2'

IL PROGRAMMA COMPLETO

Nell'app FAR Training ogni gradino è una fase intera: quattro sessioni, la progressione delle dosi giorno per giorno, il video di ogni esercizio e il test di fase alla fine. Il programma First Kipping Pull Up 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.