RING MUSCLE UP: DA DOVE PARTI

Sette test per trovare il tuo gradino. Tre giorni di fila per salirlo.

Filipe Ramos · coach di ginnastica · @coachfiliperamos

Il ring muscle up è un row che diventa un dip.

Gli anelli si muovono, quindi la tirata si fa con il corpo quasi orizzontale e gli anelli che passano bassi, verso i fianchi, prima di salirci sopra. Dal gradino 1 al 4 costruisci il kipping ring row: talloni a terra, piedi sul box, poi la tirata bassa all'ombelico. Dal 5 al row si aggiunge il turnover, e dal 6 il lavoro passa agli anelli alti. Questa è la scala del programma First Kipping Ring Muscle Up dell'app FAR Training.

1. IL TEST: TROVA IL TUO GRADINO

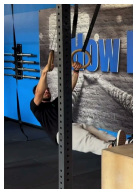
Fai i test in ordine, riposando quanto ti serve tra uno e l'altro. Ti fermi al primo che non passi: quello è il tuo gradino. Dal test 1 al 4 servono 5 ripetizioni pulite di fila, nel 5 e nel 6 cinque ripetizioni singole.



0

STRICT PULL UP + KIPPING CHEST TO BAR

5 strict pull up e 5 chest to bar di fila, e sai fare lo strict ring dip. È il punto di partenza.



1

ELEVATED FEET KIPPING RING ROW

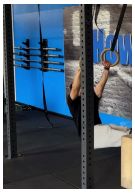
5 ripetizioni pulite. I piedi sul box.



2

KIPPING LOW PULL RING ROW

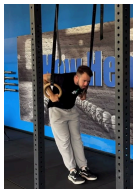
5 ripetizioni pulite. Talloni a terra, la tirata scende all'ombelico.



3

ELEVATED FEET KIPPING LOW PULL RING ROW

5 ripetizioni pulite. Piedi sul box e tirata all'ombelico.



4

KIPPING RING ROW + TURNOVER

5 ripetizioni pulite. Al row si aggiunge il turnover.



5

HANGING KIPPING RING ROW

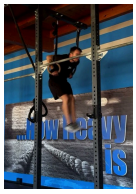
5 ripetizioni singole. Agli anelli alti: è la tirata del muscle up da sola.



6

HANGING KIPPING LOW PULL RING ROW

5 ripetizioni singole. Agli anelli alti, con la tirata all'ombelico.



7

KIPPING RING MUSCLE UP

3 serie al massimo, 3' di recupero. Ne basta uno. Esplosivo e orizzontale: fidati del turnover.

Servono anelli regolabili e un box. I test dall'1 al 4 sono con gli anelli bassi.

2. COSA ALLENARE SUL TUO GRADINO

Tre giorni di fila, poi si ricomincia: kipping, row, dip. Il kipping apre con il pulldown all'elastico e l'open kipping agli anelli. Il row allena il drill del tuo gradino e chiude con un row strict difficile. Il dip allena il fondo, dove atterra la transizione. Le percentuali sono del tuo massimo di ripetizioni; al secondo giro lo strict ring dip diventa kipping ring dip. 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

KIPPING	DOSE	RECUPERO
Elastic Pulldown	**3 × 5**	30"
Open Kipping (Rings)	**3 × 10**	40"
Toes to Rings	**5 × 5**	1'
ROW	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Ring Row	**1 × 15**	–
Kipping Ring Row	**5 × 5**	45"
Ring Row	**3 × 8**	90"
DIP	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Support Hold	**3 × 15"**	15"
Ring Dip Isometric Hold (Bottom)	**3 × 10"**	45"
Strict Ring Dip	**3 × 30%**	1'

GRADINO 2

NON PASSI IL TEST 2

KIPPING	DOSE	RECUPERO
Elastic Pulldown	**3 × 5**	30"
Open Kipping (Rings)	**3 × 10**	40"
Toes to Rings	**5 × 7**	1'
ROW	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Ring Row	**1 × 15**	–
Elevated Feet Kipping Ring Row	**5 × 5**	45"
Elevated Feet Ring Row	**3 × 5**	90"
DIP	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Support Hold	**3 × 15"**	15"
Ring Dip Isometric Hold (Bottom)	**3 × 15"**	45"
Strict Ring Dip	**3 × 35%**	1'

GRADINO 3

NON PASSI IL TEST 3

KIPPING	DOSE	RECUPERO
Elastic Pulldown	**3 × 5**	30"
Open Kipping (Rings)	**3 × 10**	40"
Toes to Rings	**5 × 9**	1'
ROW	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Ring Row	**1 × 15**	–
Kipping Low Pull Ring Row	**5 × 5**	45"
Low Pull Ring Row	**3 × 8**	90"
DIP	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Support Hold	**3 × 15"**	15"
Ring Dip Isometric Hold (Bottom)	**3 × 20"**	45"
Strict Ring Dip	**3 × 40%**	1'

GRADINO 4

NON PASSI IL TEST 4

KIPPING	DOSE	RECUPERO
Elastic Pulldown	**3 × 5**	30"
Open Kipping (Rings)	**3 × 10**	40"
Kipping Ring Pullback	**5 × 3**	30"
ROW	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Ring Row	**1 × 15**	–
Elevated Feet Kipping Low Pull Ring Row	**5 × 5**	45"
Elevated Feet Low Pull Ring Row	**3 × 5**	90"
DIP	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Support Hold	**3 × 15"**	15"
Ring Dip Isometric Hold (Bottom)	**3 × 25"**	45"
Strict Ring Dip	**3 × 45%**	1'

GRADINO 5

NON PASSI IL TEST 5

KIPPING	DOSE	RECUPERO
Elastic Pulldown	**3 × 5**	30"
Open Kipping (Rings)	**3 × 10**	40"
Kipping Ring Pullback	**5 × 3**	30"
ROW	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Turnover Practice	**1 × 10**	–
Kipping Ring Row + Turnover	**5 × 5**	45"
Elevated Feet Low Pull Ring Row	**3 × 5**	90"
DIP	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Support Hold	**3 × 15"**	15"
Ring Dip Isometric Hold (Bottom)	**3 × 30"**	45"
Strict Ring Dip	**3 × 50%**	1'

GRADINO 6

NON PASSI IL TEST 6

KIPPING	DOSE	RECUPERO
Open Kipping (Rings)	**3 × 10**	30"
Kipping Ring Pullback	**3 × 3**	30"
Hanging Kipping Ring Row	**5 × 3**	30"
ROW	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Turnover Practice	**1 × 10**	–
Kipping Ring Row + Turnover	**5 × 5**	45"
Elevated Feet Low Pull Ring Row	**3 × 5**	90"
DIP	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Support Hold	**3 × 15"**	15"
Ring Dip Isometric Hold (Bottom) + Pendulum	**3 × 20"**	45"
Strict Ring Dip	**3 × max**	3'

GRADINO 7

NON PASSI IL TEST 7

KIPPING	DOSE	RECUPERO
Open Kipping (Rings)	**3 × 10**	30"
Kipping Ring Pullback	**3 × 5**	30"
Hanging Kipping Low Pull Ring Row	**5 × 3**	30"
ROW	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Turnover Practice	**1 × 10**	–
Elevated Feet Kipping Ring Row + Turnover	**5 × 5**	1'
Elevated Feet Low Pull Ring Row	**3 × 8**	90"
DIP	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Support Hold	**3 × 15"**	15"
Ring Dip Isometric Hold (Bottom) + Pendulum	**3 × 20"**	45"
Strict Ring Dip	**3 × 40%**	1'

IL PROGRAMMA COMPLETO

Nell'app FAR Training ogni gradino è una fase intera: due giri di tre giorni, la progressione delle dosi giorno per giorno, il video di ogni esercizio e il test di fase alla fine. Il programma First Kipping Ring Muscle 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.