STRICT PULL UP: DA DOVE PARTI

Nove test per trovare il tuo gradino. Una settimana per ogni gradino.

Filipe Ramos · coach di ginnastica · @coachfiliperamos

Il primo strict pull up non arriva provandolo tutti i giorni. Arriva quando hai già allenato i pezzi che lo compongono: la presa, il primo centimetro di tirata con le scapole, la discesa e il punto dove ti blocchi.

Si parte appesi alla sbarra. Poi negative, elastico e box ti fanno lavorare la tirata intera molto prima di averla, e le tenute in alto e a 90° insegnano al corpo il punto più duro invece di evitarlo. Ogni gradino è una settimana, e il test del settimo giorno alza l'asticella di una tacca, fino a tre serie pulite da tre. È anche il punto di partenza delle altre guide. Questa è la scala del programma Strict Pull Up dell'app FAR Training.

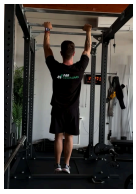
1. IL TEST: TROVA IL TUO GRADINO

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.



0 PASSIVE DEAD HANG

10 secondi. Appeso alla sbarra, braccia tese. È il punto di partenza.



1 ACTIVE DEAD HANG

3 serie da 10". Spalle tirate giù e lontano dalle orecchie.



2 PULL UP NEGATIVE

7 negative, 45" di recupero. Ognuna con almeno tre secondi di discesa, controllata dall'inizio alla fine.



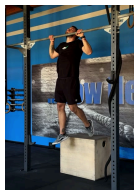
3 JUMPING PULL UP · METÀ AVAMBRACCIO

3 serie da 10. Sbarra all'altezza di metà avambraccio. Ripetizioni fatte bene.



4 JUMPING PULL UP · POLSO

3 serie da 10. Sbarra all'altezza del polso: il salto aiuta meno.



5 BOX ASSISTED PULL UP · DA DIETRO, UNA GAMBA

3 serie da 5. Un piede sul box dietro di te, con pochissimo aiuto dal piede.



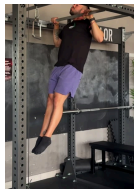
6 STRICT PULL UP

3 serie da 1, 3' di recupero. Buona tecnica, senza slancio e senza kip.



7 STRICT PULL UP

3 serie da 2, 3' di recupero. Buona tecnica, senza slancio e senza kip.



8 STRICT PULL UP

3 serie da 3, 3' di recupero. Buona tecnica, senza slancio e senza kip.

Li passi tutti? Tre serie pulite da tre: la base per il kip c'è. Il passo dopo è la guida del Kipping Pull Up.

2. COSA ALLENARE SUL TUO GRADINO

Ogni gradino è una settimana. Dal gradino 1 al 5: tre giorni di allenamento, uno di riposo, altri due, e il test il settimo giorno; al 6 si riposa anche il sesto. Dal 7 ci si allena un giorno sì e uno no. Qui trovi i primi tre allenamenti della settimana, con le dosi con cui si parte nell'app. Le tenute (RPE 8) durano finché senti uno sforzo di 8 su 10, poi scendi con controllo. Per il curl scegli un carico da 8-12 ripetizioni con due di riserva, e nell'ultima serie fai il massimo. Per il Band Assisted Pull Up usa l'elastico più sottile che ti lascia fare le ripetizioni di fila. AMRAP 30": più ripetizioni che puoi in 30 secondi. Lo Strict Pull Up 1 × 5 vuol dire accumulare 5 ripetizioni, anche singole, nel minor tempo possibile.

GRADINO 1

NON PASSI IL TEST 1

GIORNO 1	DOSE	RECUPERO
Passive Dead Hang	**3 × 10"**	20"
Scapular Pull Up	**3 × 5**	30"
Pull Up Negative	**5 × 1**	30"
GIORNO 2	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Ring Row	**2 × 10**	30"
Ring Row	**5 × 5**	1'
Barbell Biceps Curl	**2 × 8-12**	1'
GIORNO 3	**DOSE**	**RECUPERO**
Passive Dead Hang	**3 × 12"**	30"
Scapular Pull Up	**3 × 6**	1'
Band Assisted Pull Up	**5 × 3**	1'

GRADINO 2

NON PASSI IL TEST 2

GIORNO 1	DOSE	RECUPERO
Active Dead Hang	**3 × 10"**	30"
Scapular Pull Up	**3 × 8**	1'
Pull Up Negative	**6 × 1**	45"
GIORNO 2	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Ring Row	**2 × 10**	30"
Ring Row	**5 × 3**	1'
Barbell Biceps Curl	**2 × 8-12**	1'
GIORNO 3	**DOSE**	**RECUPERO**
Passive Dead Hang	**3 × 20"**	30"
Scapular Pull Up	**3 × 9**	1'
Band Assisted Pull Up	**5 × 4**	1'

GRADINO 3

NON PASSI IL TEST 3

GIORNO 1	DOSE	RECUPERO
Active Dead Hang	**3 × 15"**	30"
Scapular Pull Up	**3 × 10**	55"
Jumping Pull Up + Negative	**5 × 1**	30"
GIORNO 2	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Ring Row	**2 × 10**	30"
Ring Row	**5 × 1**	1'
Barbell Biceps Curl	**2 × 8-12**	1'
GIORNO 3	**DOSE**	**RECUPERO**
Active Dead Hang	**3 × 17"**	30"
Scapular Pull Up	**3 × 10**	50"
Band Assisted Pull Up	**5 × 5**	1'

GRADINO 4

NON PASSI IL TEST 4

GIORNO 1	DOSE	RECUPERO
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Isometric Hold (Top)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Jumping Pull Up + Negative	**6 × 1**	30"
GIORNO 2	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Row	**5 × 4**	1'
Pull Up Isometric Hold (90°)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Barbell Biceps Curl	**2 × 8-12**	1'
GIORNO 3	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Chin-Up Isometric Hold (Top)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Band Assisted Pull Up	**5 × 3**	1'

GRADINO 5

NON PASSI IL TEST 5

GIORNO 1	DOSE	RECUPERO
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Isometric Hold (Top)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Jumping Pull Up + Negative	**7 × 1**	30"
GIORNO 2	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Row	**5 × 2**	1'
Pull Up Isometric Hold (90°)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Barbell Biceps Curl	**2 × 8-12**	1'
GIORNO 3	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Chin-Up Isometric Hold (Top)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Band Assisted Pull Up	**5 × 4**	1'

GRADINO 6

NON PASSI IL TEST 6

GIORNO 1	DOSE	RECUPERO
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Isometric Hold (Top)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Jumping Pull Up + Negative	**5 × 1**	30"
GIORNO 2	**DOSE**	**RECUPERO**
Ring Row	**3 × 10**	1'
Pull Up Isometric Hold (90°)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Barbell Biceps Curl	**2 × 8-12**	1'
GIORNO 3	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Chin-Up Isometric Hold (Top)	**3 × 1 RPE 8**	1'
Band Assisted Pull Up	**5 × 5**	1'

GRADINO 7

NON PASSI IL TEST 7

GIORNO 1	DOSE	RECUPERO
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Negative	**2 × 5**	0"
Band Assisted Pull Up	**3 × 30" AMRAP**	1'
GIORNO 3	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Isometric Hold (90°)	**2 × 10"**	1'
Strict Pull Up	**1 × 5**	0"
GIORNO 5	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Isometric Hold (Top)	**2 × 10"**	1'
Strict Pull Up	**10 × 1**	1'

GRADINO 8

NON PASSI IL TEST 8

GIORNO 1	DOSE	RECUPERO
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Negative	**2 × 5**	0"
Strict Pull Up	**3 × 30" AMRAP**	1'
GIORNO 3	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Isometric Hold (90°)	**2 × 10"**	1'
Strict Pull Up	**1 × 5**	0"
GIORNO 5	**DOSE**	**RECUPERO**
Scapular Pull Up	**2 × 10**	30"
Pull Up Isometric Hold (Top)	**2 × 10"**	1'
Strict Pull Up	**10 × 1**	1'

IL PROGRAMMA COMPLETO

Nell'app FAR Training ogni gradino è una settimana intera: tutti gli allenamenti, il video di ogni esercizio e il test alla fine. Dopo l'ottavo arrivano tre fasi Resistance per aumentare quante ne fai, e l'ultima si ripete, ciclo dopo ciclo. Il programma Strict 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.