TOES TO BAR: DA DOVE PARTI

Sei test per trovare il tuo gradino. Quattro esercizi per salirlo.

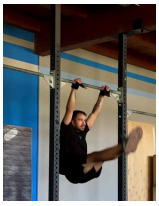
Filipe Ramos · coach di ginnastica · @coachfiliperamos

Il toes to bar non arriva a forza di calci. Arriva quando hai salito le altezze in mezzo: prima le ginocchia al petto, poi i piedi, poi le ginocchia alle spalle, e solo alla fine il calcio verso la sbarra.

Quasi tutti, appena hanno il kip, provano subito a toccare la sbarra. I piedi si fermano a metà e ogni tentativo diventa un calcio alla cieca. Questa è la scala che uso con i miei atleti, la stessa del programma First Kipping Toes to Bar 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.



1

KIPPING LEG RAISE

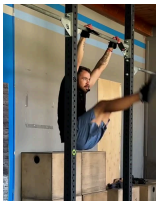
8 ripetizioni consecutive. Le gambe salgono con il kip, braccia tese.



2

KIPPING KNEES TO CHEST

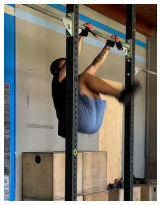
8 ripetizioni consecutive. Le ginocchia arrivano al petto a ogni ripetizione.



3

KIPPING FEET TO CHEST HEIGHT

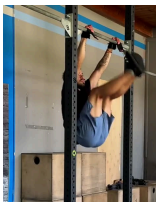
8 ripetizioni consecutive. I piedi arrivano all'altezza del petto a ogni ripetizione.



4

KIPPING KNEES TO SHOULDERS

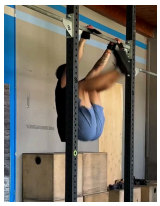
8 ripetizioni consecutive. Le ginocchia arrivano all'altezza delle spalle a ogni ripetizione.



5

KIPPING KNEES TO SHOULDERS + KICK

5 ripetizioni consecutive. Ginocchia all'altezza delle spalle, poi calci le gambe verso la sbarra.



6

KIPPING TOES TO BAR

1 ripetizione. Entrambi i piedi toccano la sbarra tra le mani.

Li passi tutti e sei? Il toes to bar ce l'hai. Adesso si tratta di legarli.

2. COSA ALLENARE SUL TUO GRADINO

Quattro esercizi per gradino: un hollow, uno strict, uno swing e il kip all'altezza che ti manca. 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 KIPPING LEG RAISE

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Tuck Hollow Hold	**3 × 10"**	30"
Strict Knees Over the Hips	**3 × 5**	1'
Beat Swing	**3 × 10**	30"
Kipping Knees Over the Hips	**3 × 8**	45"

GRADINO 2

NON PASSI IL KIPPING KNEES TO CHEST

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
One Leg Hollow Hold (No Arms)	**4 × 10"**	30"
One Leg Strict Leg Raise	**3 × 5**	1'
Kipping	**3 × 10**	30"
Kipping Leg Raise	**3 × 8**	45"

GRADINO 3

NON PASSI IL KIPPING FEET TO CHEST HEIGHT

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
One Leg + 45° Hollow Hold	**4 × 10"**	30"
Strict Leg Raise	**3 × 5**	1'
Open Kipping	**3 × 10**	30"
Kipping Knees to Chest Height	**3 × 8**	45"

GRADINO 4

NON PASSI IL KIPPING KNEES TO SHOULDERS

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Full Hollow Hold (No Arms)	**3 × 10"**	30"
Strict Knees to Chest	**3 × 5**	1'
Open Kipping	**3 × 10**	30"
Kipping Feet to Chest Height	**3 × 8**	45"

GRADINO 5

NON PASSI IL KNEES TO SHOULDERS + KICK

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Hollow Hold Arms 90°	**3 × 10"**	30"
Strict Knees to Chest	**3 × 6**	1'
Open Kipping	**3 × 10**	30"
Kipping Knees to Shoulders	**3 × 8**	45"

GRADINO 6

NON PASSI IL KIPPING TOES TO BAR

ESERCIZIO	DOSE	RECUPERO
Full Hollow Hold	**3 × 10"**	30"
Strict Knees to Chest	**3 × 7**	1'
Open Kipping	**3 × 10**	30"
Kipping Knees to Shoulders + Kick	**3 × 5**	45"

IL PROGRAMMA COMPLETO

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