



Allenamento sviluppato dal dottor Alessandro De Vettor, fisiologo clinico dell'esercizio specializzato nell'allenamento femminile. In caso di problematiche particolari è possibile richiedere una consulenza personalizzata con il dottor De Vettor. Maggiori informazioni a [questo link](#).

#### Modalità di svolgimento del Sistema a Grappolo® di Alessandro De Vettor:

Il Sistema a Grappolo® del dottor De Vettor è un allenamento composto da sequenze. Nel nostro caso ci sono 5 sequenze.

Prima sequenza: eseguire l'esercizio #1 e riposare il tempo indicato in tabella.

Seconda sequenza: ripetere esercizio #1 e aggiungere #2, riposare.

Terza sequenza: ripetere esercizi #1, #2, aggiungere #3 e riposare.

Proseguire in questo modo aggiungendo ogni volta un nuovo esercizio.

Utilizzare un carico che consenta di raggiungere le ripetizioni indicate in tabella. Durante l'esecuzione del grappolo, se dovesse risultare troppo faticoso completare tutte le ripetizioni, eseguire meno ripetizioni, ma mantenere il carico. È fondamentale la correttezza dell'esecuzione dell'esercizio.

Tra gli esercizi della stessa sequenza, riposare il minimo necessario. Giusto il tempo di cambiare posizione.

#### GRAPPOLO GIORNO 1

Rematore 2 manubri <u>10 reps</u>	Recupero 0'30"			
Rematore 2 manubri <u>10 reps</u>	Goblet squat <u>8 reps</u>	Recupero 0'45"		
Rematore 2 manubri <u>10 reps</u>	Goblet squat <u>8 reps</u>	Ponte glutei <u>30 sec</u>	Recupero 1'00"	
Rematore 2 manubri <u>10 reps</u>	Goblet squat <u>8 reps</u>	Ponte glutei <u>30 sec</u>	Military press <u>10 reps</u>	Recupero 1'30"
Rematore 2 manubri <u>10 reps</u>	Goblet squat <u>8 reps</u>	Ponte glutei <u>30 sec</u>	Military press <u>10 reps</u>	Abduzioni con elastico supini a terra <b>a cedimento</b>

## GRAPPOLO GIORNO 2

Floor french press <b><u>10 reps</u></b>	Recupero 0'30''			
Floor french press <b><u>10 reps</u></b>	Stacco sumo <b><u>8 reps</u></b>	Recupero 0'45''		
Floor french press <b><u>10 reps</u></b>	Stacco sumo <b><u>8 reps</u></b>	Affondo sul posto <b><i>8 x gamba</i></b>	Recupero 1'00''	
Floor french press <b><u>10 reps</u></b>	Stacco sumo <b><u>8 reps</u></b>	Affondo sul posto <b><i>8 x gamba</i></b>	Banded row <b><u>10 reps</u></b>	Recupero 1'30''
Floor french press <b><u>10 reps</u></b>	Stacco sumo <b><u>8 reps</u></b>	Affondo sul posto <b><i>8 x gamba</i></b>	Banded row <b><u>10 reps</u></b>	Plank <b><i>a cedimento</i></b>

## GRAPPOLO GIORNO 3

Distensioni 2 manubri supini a terra <b><u>10 reps</u></b>	Recupero 0'30''			
Distensioni 2 manubri supini a terra <b><u>10 reps</u></b>	Stacco rumeno 2 manubri <b><u>8 reps</u></b>	Recupero 0'45''		
Distensioni 2 manubri supini a terra <b><u>10 reps</u></b>	Stacco rumeno 2 manubri <b><u>8 reps</u></b>	Push up facilitato <b><u>8-10 reps</u></b>	Recupero 1'00''	
Distensioni 2 manubri supini a terra <b><u>10 reps</u></b>	Stacco rumeno 2 manubri <b><u>8 reps</u></b>	Push up facilitato <b><u>8-10 reps</u></b>	Curl 2 manubri in piedi <b><u>10 reps</u></b>	Recupero 1'30''
Distensioni 2 manubri supini a terra <b><u>10 reps</u></b>	Stacco rumeno 2 manubri <b><u>8 reps</u></b>	Push up facilitato <b><u>8-10 reps</u></b>	Curl 2 manubri in piedi <b><u>10 reps</u></b>	Hollow body hold <b><u>15 secondi</u></b>

## ATTENZIONE

Si declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica.

L'allenamento con sovraccarichi, a corpo libero o con altri attrezzi, può causare infortuni. Si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire gli esercizi e le metodologie in base al proprio livello di forma fisica.

Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica.

**Copyright 2015-2024 Alessandro De Vettor**

Il Sistema a Grappolo<sup>®</sup> è un'opera didattica. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna scheda a grappolo può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Qui troverete alcuni consigli per eseguire correttamente gli esercizi. Trovate i tutorial video [qui](#). I tutorial hanno un ordine diverso in quanto da quando li abbiamo registrati abbiamo modificato i grappoli. L'ordine attuale è quello riportato in questo documento.

**ATTENZIONE: tutti i movimenti sono controllati, sia in salita che in discesa e viceversa**

## **GRAPPOLO GIORNO 1**

### **REMATORE**

Arretrare fianchi

Piegare il busto leggermente in avanti

Mento basso, testa allineata alla colonna vertebrale

Portare i gomiti verso il soffitto, tenendoli chiusi, come se si volessero toccare

### **GOBLET SQUAT**

Piedi larghezza sufficiente per permettere di infilare i gomiti tra le ginocchia quando si scende

Appoggiare bene il piede distribuendo il peso omogeneamente

Portare il manubrio all'altezza dello sterno, spingendolo verso l'alto per stabilizzare la schiena

Attivare scapole e addominali

Scendere arretrando i fianchi indietro

Tenere la testa allineata con la colonna, vertebrale

Risalire, senza lasciar "cadere" il ginocchio verso l'interno, deve restare allineato con il piede

Per esperti: mentre si sale, ruotare la tibia esternamente, **per mantenere arco plantare attivo**

### **PONTE GLUTEI**

Mettere le due gambe dentro all'elastico e posizionarlo sopra le ginocchia

Mettere l'elastico lungo sopra il bacino e tenerlo fermo con le mani (braccia tese a terra lungo il corpo)

Attivare le scapole per mantenere le spalle basse, lontane dalle orecchie

Salire con il bacino, rimanere in contrazione per 30 secondi

L'apice di attivazione massima dei glutei si ottiene quando il bacino è sollevato formando una linea diritta con ginocchia e spalle

### **MILITARY PRESS**

Braccia a polletto alla diavola

Attivare scapole e addominali

Stendere le braccia in alto, senza alzare le spalle

Scendere fino a quando il gomito è all'altezza della spalla

### **ABDUZIONI CON ELASTICO SUPINI A TERRA**

Gambe a 90°

Piedi flex

Spingere i gomiti a terra, pugni verso il soffitto (per attivare la schiena)

Non perdere mai la tensione dell'elastico

Apro e chiudo veloce

Tengo per 20 secondi in apertura

## **GRAPPOLO 2**

### **FLOOR FRENCH PRESS**

Due manubri

A terra, pancia in su

Gambe piegate, piedi appoggiati a terra

Braccia tese verso il soffitto, parallele (i palmi si guardano)

Attivo scapole e addominali, blocco i gomiti, vado indietro solo con avambracci

Se riesco li porto a 90° indietro

Torno su stendendo bene il braccio

### **STACCO SUMO**

Aprire le gambe abbondantemente più dei fianchi, piedi aperti

Attivare le scapole e gli addominali

Andare indietro con i fianchi e scendere

Restare giù 1 secondo

Salire, senza far “cadere” le ginocchia all’interno ma tenendole allineati ai piedi

### **AFFONDI**

Gamba davanti piegata, gamba dietro tesa

Busto in avanti, crea una linea con la gamba posteriore

Testa allineata alla colonna vertebrale

Attivo scapole e addominali

Scendere con il ginocchio dietro

Gamba davanti: se la tengo a 90 gradi lavora di più il gluteo, se vado in avanti con il ginocchio verso la punta del piede, lavora di più il quadricipite

Salire tenendo sempre la schiena in avanti

### **BANDED ROW**

Seduti, gambe tese

Piedi flex, larghezza fianchi

Mettere l’elastico dietro le piante dei piedi

Attivare scapole e addominali, spalle lontane dalle orecchie

Portare indietro i gomiti tenendoli chiusi (vicini al corpo))

### **PLANK**

Palmi e avambracci sul pavimento alla larghezza delle spalle

Mi metto sulle dita dei piedi in modo che le spalle è siano sopra ai gomiti (le braccia formano un angolo di 90°)

Testa allineata alla colonna vertebrale

Attivare scapole, addominali e glutei, divento come una tavola di legno

Mantere curve fisiologiche della schiena

Appoggiare gli stinchi a terra se poco allenati

Mantenere la posizione CORRETTA per quanti secondi riusciamo

## **GRAPPOLO 3**

### **DISTENSIONI DUE MANUBRI SUPINI A TERRA**

A terra, pancia in su

Gambe piegate, piedi appoggiati a terra

Braccia aperte, il gomito all'altezza della spalla )se riusciamo)

Attivare scapole e addominali

Stendere le braccia verso il soffitto senza alzare le spalle dal pavimento

Stendere bene le braccia

### **STACCO RUMENO**

Piedi larghezza fianchi, paralleli

Schiena dritta, testa allineata alla colonna vertebrale

Attivare le scapole e gli addominali

Scendere con la schiena dritta arretrando il bacino

Importante, quando scendo immagino che il sedere vada verso il soffitto. Il bacino NON è retroverso. In questo modo a un certo punto la schiena non riuscirà più a scendere.

Attivare la parte bassa del gluteo e salire con la schiena dritta, come una leva

Scendo e salgo mantenendo i manubri sempre vicino alle gambe, quasi a toccarle

La schiena non torna completamente dritta, si ferma leggermente in avanti

### **PUSH UP**

Appoggiare le mani a terra alla larghezza delle spalle

Mettersi sulle ginocchia (oppure sulle dita dei piedi se si è molto forti) e posizionarsi affinché le spalle siano allineate sopra ai gomiti e sopra ai polsi

Attivare le scapole, addominali e glutei (busto e gambe diventano come una tavola di legno)

Scendere piegando i gomiti indietro tenendoli chiusi (vicino al corpo)

Bisogna scendere con tutto il corpo, non solo con la schiena

### **CURL**

In piedi

Gambe aperte larghezza dei fianchi, leggermente flesse

Attivare le scapole e gli addominali, bloccare il gomito

Piegare l'avambraccio verso l'alto senza sollevare il gomito, l'omero è bloccato (gomito sotto alla spalla)

Scendere, senza fare arretrare il gomito alla fine del movimento

Quando le braccia si alzano sono leggermente aperte, non sono diritte di fronte a noi

### **BODY HOLLOW HOLD**

A terra, pancia in su

Gambe a 90°, piedi flex e braccia tese verso il soffitto, parallele

In questa posizione sento le vertebre lombari a contatto con il pavimento

Risucchio gli addominali verso il pavimento per tenere le vertebre lombari a contatto con esso

Portare in avanti le gambe senza inarcare la schiena (senza alzare le lombari dal pavimento)

Se ben allenati, portare simultaneamente le braccia indietro

Se molto allenati, le gambe possono essere tese

### **CAMMINATA**

I grappoli vanno eseguiti per 3 giorni consecutivi. Nei successivi 4 giorni fare una camminata a intensità variabile: alternare 1'40" di camminata a passo normale a 0'20" di camminata "veloce".

L'intervallo veloce deve essere portato alla massima capacità accelerativa, ovvero bisogna camminare il più veloce senza mettersi a correre.

1a settimana: 4 ripetute

4a settimana: 7 ripetute

2a settimana: 5 ripetute

5a settimana: 8 ripetute

3a settimana: 6 ripetute

6a settimana: 9 ripetute