
Saiyan Academy

Via Guglielmo Marconi 91
80038, Pomigliano d'Arco (NA)
(+39) 331 934 45 19



Indice Videocorso

a. 2020/2021

INTRODUZIONE

01. Cos'è lo Street Lifting ?

- International Streetlifting Federation.
- Gare di forza massimale.
- Gare di resistenza.
- Come approcciarsi allo Street Lifting: Le fondamenta.
- Quando l'allenamento è completo ?

COME INIZIARE

02. Impariamo le trazioni alla sbarra.

- Cosa sono le trazioni alla sbarra?
- Come si eseguono le trazioni alla sbarra?
- Varianti di trazioni alla sbarra.
- Muscoli coinvolti.

03. Video Tutorial: Pull-up

04. Impariamo i dip alle parallele.

- Considerazioni sull'esercizio e differenza con la panca piana.
- Le esecuzioni principali.
- Quanto devo scendere nei dip alle parallele?
- Muscoli coinvolti.

05. Video Tutorial: Dip.

06. Impariamo i piegamenti a terra.

- Cosa sono i piegamenti a terra?
- Considerazioni sull'esercizio.
- Posizione del corpo e dei gomiti.
- Muscoli coinvolti.

07. Video Tutorial: Push up.

08. Impariamo gli squat.

- Un movimento primordiale.
- Considerazione sull'esercizio.
- Hip dominant o Knee dominant?
- Muscoli coinvolti.

09. Video Tutorial: Squat.

10. Il Core.

- Cos'è?
- Perché un neofita ha il dovere di allenarlo?

11. Video Tutorial: Core.

12. Il lavoro sulla stabilità e mobilità articolare.

- Il concetto di valutazione funzionale.
- Differenza tra mobilità e stabilità.
- Il mio warmup dopo la valutazione funzionale!

13. Video Tutorial: Warmup.



LAVORO PER INTERMEDI

14. La spinta verticale.

- Cosa intendiamo per spinta verticale?
- Perché è importante?
- Muscoli coinvolti.

15. Video Tutorial: Handstand Pushup Full Rom.

16. Impariamo i Muscle-Up.

- Cos'è la potenza?
- Cos'è il Muscle-Up?
- Perché bisogna esser forti per essere veloci?
- Cos'è la transizione?
- L'importanza dei tricipiti.
- Lavoro tecnico su tempismo e transizione.
- Video Tutorial

17. Video Tutorial: Muscle-up.

18. Impariamo i Pistol Squat.

- Cosa sono i Pistol Squat?
- Perché non sono un esercizio per tutti?
- Perché conviene puntare sul Back Squat?
- Muscoli coinvolti.

19. Video Tutorial: Pistol Squat.



COME INIZIARE A ZAVORRARE?

20. Adattare il Powerlifting allo Streetlifting!

- Quali sono le differenze tra i due?
- Perché usare le percentuali spesso è deleterio?
- 5\3\1 First Last set.
- Texas Method.
- Juggernaut.
- 4\9\6 Method.
- Quando usare e come calcolare le percentuali?
- Korte.
- Milestone.
- Saiyan Academy % Program.

21. Il lavoro sui punti deboli.

- Lo sticking point
- cos'è lo sticking point.

22. Video Tutorial: Accessori specifici Pull-up e Dip.



LA PERIODIZZAZIONE

23. Periodizzazione Lineare.

- Cos'è e quando si usa ?
- Esempi e grafico.

24. Periodizzazione Ondulata.

- Cos'è e quando si usa ?
- DUP Pullup.
- Esempi e grafico.

25. Periodizzazione a Blocchi.

- La versione di Vladimir Issurin.
- La versione di Smolov.
- Grafico.
- Pullup Shock Method.
- Dip Shock Method.

26. Periodizzazione Coniugata.

- Non solo alzate di gara.
- Cos'è il Westside Barbell?
- Le critiche più comuni.
- Westside + Streetlifting.
- Cube Method + Streetlifting.



STRUTTURIAMO UN PROGRAMMA

27. Le diverse Fasi.

- La fase di Accumulo.
- La fase di Intensificazione.
- La fase di Peaking.

28. La frequenza ideale nelle alzate dello StreetLifting.



RPE E BOTTOM UP

29. RPE.

- Che cos'è l'RPE ?
- Reactive Training System.
- Come utilizzare l'RPE nelle varie fasi.

30. Emerging Strategies.



L'IMPORTANZA DELL OFFSEASON

31. Lavoro accessorio e aspecifico.

32. Video Tutorial: Accessori aspecifici Pull-up, dip, Muscle-up e Squat

33. Russia VS USA.



COME ALLENARSI PER LE GARE DI MAX REPS?

34. Come allenarsi per le gare di MAX-REPS

- Pullup 32kg e Dip 48kg.
- Endurance Bodyweight.
- Quando usare EMOM, Ladder, Piramidali, AMRAP.
- Quando provare i massimali.
- L'importanza del lavoro ad angoli di ROM diversi.



BONUS

35. Competizioni: Criteri di Valutazione

- Categorie di peso.
- Come scegliere la propria categoria ?
- [ULTIMATE CALISTHENICS CHAMPIONSHIP FAQ.](#)