



ATLETA	OBIETTIVO	PESO	VO ₂ MAX INIZIALE
Maschio · 38 anni	Sport da combattimento e benessere	88 kg	≈ 44,6 ml/kg/min
VAM: 12 km/h	SOGLIA ANAEROBICA: 88-92% DELLA VAM		

LUNEDÌ

FORZA + BOXE

ATTIVAZIONE	Warm-up attivo e attivazione neuromuscolare · 10 min	
COMPLEX TRAINING · 4 GIRI		SERIE / REP / TEMPO
REC.: 20-40 s tra stazioni · 2-3 min tra giri (proposto)		
KB Front Squat pesante		6 rep
Jump squat		8 rep
Shadow combo esplosiva		1 min
TRX Row + push-up su BOSU		10 rep
Core power: Slam ball + reach		10 rep
Plank dinamico con carico (sandbag + reach)		30 sec
DEFATICAMENTO	Cool down / roller · 10 min	

MARTEDÌ

HIIT + LATTACIDO

ATTIVAZIONE	Warm-up e mobilità · 10 min	
HIIT · 6 ROUND · 30 SEC ON / 15 SEC OFF		SERIE / REP / TEMPO
REC.: 15 s OFF tra stazioni · 90-120 s tra giri (proposto)		
Battle rope		30 sec
Push-up + shoulder tap		30 sec
KB swing		30 sec
Burpees		30 sec
Shadow combo ad alta intensità		30 sec
FINISHER CORSA		SERIE / REP / TEMPO
REC.: 200 m cammino tra le prove = recupero attivo		
200 m veloci + 200 m cammino		4 serie
DEFATICAMENTO	Stretching + foam roller · 10 min	

MERCOLEDÌ

FORZA + STABILITÀ

ATTIVAZIONE	Attivazione e mobilità · 10 min	
CIRCUITO FORZA · 4 GIRI		SERIE / REP / TEMPO
REC.: 20-40 s tra stazioni · 90-120 s tra giri (proposto)		
Sandbag Deadlift (stacco)		10 rep
TRX Row		10 rep
Push-up BOSU		10 rep
Split squat instabile		8 per lato
CORE + PROPRIOCEZIONE		SERIE / REP / TEMPO
REC.: 45-60 s tra serie (proposto)		
Hollow hold + torsione		3 × 30 sec
Bird dog su instabile		3 × 10 per lato
DEFATICAMENTO	Defaticamento + automassaggio · 10 min	



GIOVEDÌ

BOXE + CORSA

ATTIVAZIONE Warm-up attivo · 10 min

LAVORO TECNICO

REC.: 60 s tra round (già indicato)

SERIE / REP / TEMPO

Sacco / shadow tecnico

4 × 3 min · 1 min pausa

FARTLEK

REC.: 2 min a ritmo medio = fase di recupero attivo

SERIE / REP / TEMPO

1 min veloce / 2 min medio

5 round

DEFATICAMENTO

Stretching globale e respirazione · 15 min

VENERDÌ

RESISTENZA SPECIFICA

ATTIVAZIONE Warm-up completo · 10 min

SIMULAZIONE FUNZIONALE · 3 ROUND DA 3 MIN

REC.: 60-90 s tra round (proposto)

SERIE / REP / TEMPO

Corda

1 min

Shadow boxing

1 min

Sacco o combinazioni rapide

1 min

CIRCUITO FUNZIONALE · 3 GIRI

REC.: 20-30 s tra stazioni · 90-120 s tra giri (proposto)

SERIE / REP / TEMPO

Thruster con sandbag (squat + alzata)

12 rep

Medball slam

15 rep

KB Snatch

10 per lato

Squat jump

20 rep

DEFATICAMENTO

Cool down · 10 min

SABATO

HIIT + CORE

ATTIVAZIONE Corda rapida · 5 min

HIIT · 10 ROUND · 30 SEC ON / 30 SEC OFF

REC.: 30 s OFF tra round (già indicato)

SERIE / REP / TEMPO

Shadow boxing

5 round

Burpees

5 round

RESISTENZA + CORE · 3 ROUND

REC.: 15-30 s tra es. · 60-90 s tra giri (proposto)

SERIE / REP / TEMPO

Plank + reach

30 sec

Sit-up + reach

20 rep

Side plank + torsione

30 sec per lato

Corsa breve (al termine dei giri)

1 km medio

DEFATICAMENTO

Mobilità e scarico · 10 min

DOMENICA

RECUPERO

RECUPERO Recupero attivo o completo

OPZIONI LEGGERE

REC.: intensità leggera, senza recuperi predefiniti

SERIE / REP / TEMPO

Camminata

30 min

Stretching dinamico e statico

Libero

Respirazione + automassaggio

Libero

Sonno e idratazione

Priorità al recupero