



Ciao, grazie di aver scaricato la nostra scheda di allenamento ed esserti iscritto alla nostra community.

Adesso che sei uno Street Gorilla è arrivato il momento di fare sul serio!

Nel workout di oggi, abbiamo inserito diversi allenamenti, in modo tale che puoi scegliere quello che più si addice al tuo livello o alle tue esigenze.

Tutti gli allenamenti sono preceduti da una piccola routine di riscaldamento, molto utile a far aumentare la tua temperatura corporea e a prepararti allo sforzo fisico, ovviamente puoi completare il warmup con qualche esercizio di mobilità attiva a tua scelta.

**I circuiti sono così suddivisi:**

- **Workout base**

Adatto a chi si avvicina per la prima volta al corpo libero, soprattutto chi non ha ancora le trazioni alla sbarra.

- **Workout intermedio**

Per tutti coloro che si allenano e hanno già almeno 3 o 4 trazioni alla sbarra.

In questo caso l'obiettivo è quello di cercare di eseguire il circuito rispettando le ripetizioni indicate, se ovviamente non dovessi farcela puoi tranquillamente spezzarle (es. se devo fare 8 pull up, posso eseguire serie da 2 fino ad arrivare a 8 per poi passare all'esercizio successivo).



- **Workout avanzato**

Il circuito intermedio è diventato troppo facile? Allora è arrivato il momento di aumentare le ripetizioni e darci dentro, se sei in grado di fare questo workout puoi già ritenerti molto forte e potresti già apprendere movimenti più complessi come muscle up o piegamenti in verticale.

- **Workout senza attrezzi**

Questo allenamento può essere eseguito da chiunque indipendentemente dal livello, è stato creato per tutti coloro che al momento non dispongono di attrezzatura come sbarre o parallele.

Volendo potete anche tranquillamente alternare due circuiti (es. giorno 1 workout base – giorno 2 workout senza attrezzi)

Al termine di ogni workout puoi eseguire una routine di addominali che trovi a fine guida (la routine può essere eseguita anche in giorni diversi dall'allenamento, ti consigliamo di farla da 1 a 3 volte a settimana).

Per avere maggiori vantaggi sull'allenamento degli addominali sarebbe meglio variare costantemente gli esercizi, oltre alla routine proposta in questa guida, puoi eseguire uno dei workout che abbiamo preparato per te in questi video:

<https://www.youtube.com/watch?v=18gABeq68zc&list=PLLVQmBWm2fMfeDjcubgKT-PSnhqZXBp0J>

Ti basterà tenere il tuo smartphone di fianco a te e seguire noi durante l'allenamento.



**Adesso abbiamo già parlato abbastanza, è arrivato il momento di allenarsi.**

## **Riscaldamento (valido per tutti i livelli)**

- 30" di lavoro 30" di pausa da ripetere 6 volte  
jumping jacks
- corsa sul posto

Esercizi di preparazione al workout

1 x 10 piegamenti sulle ginocchia  
1 x 8 scapular pull up

## **CIRCUITO completo livello base (durata 40 - 50 min)**

**Attrezzatura utilizzata: parallele – trx o sbarra bassa**

10 australian pull up + 15 squat  
10 push up + 15 affondi  
10 australian chin up + 20 jumping jacks  
10 burpees + 20 mountainclimber  
10 bench dip + 20 skip alto

30 sec di pausa tra gli esercizi

2 min di pausa tra le serie

Ripetere per 4 volte

Quando trovi il simbolo + significa che devi eseguire i due esercizi di seguito



## **CIRCUITO completo livello intermedio (durata 40 - 50 min.).**

**Attrezzatura utilizzata: barra trazioni – parallele – trx o sbarra bassa**

8 pull up + 15 squat  
20 push up + 15 affondi  
8 chin up + 15 lateral squat  
10 dip + 20 hip thrust  
15 australian pull up + 20 sit up

30 sec di pausa tra gli esercizi

2 min di pausa tra le serie

Ripetere per 4 volte

Quando trovi il simbolo + significa che devi eseguire i due esercizi di seguito

## **CIRCUITO completo livello avanzato (durata 40 - 50 min)**

**Attrezzatura utilizzata: barra trazioni – parallele – trx o sbarra bassa**

15 pull up + 20 squat  
30 push up + 20 affondi  
15 chin up + 20 lateral squat  
15 dip + 20 hip thrust  
10 pull up close grip + 30 sit up

30 sec di pausa tra gli esercizi

2 min di pausa tra le serie

Ripetere per 4 volte

Quando trovi il simbolo + significa che devi eseguire i due esercizi di seguito



**Non hai nessuna attrezzatura in casa?  
Allora fai questo workout.**

## **CIRCUITO completo senza attrezzi (durata 30 min)**

50-30-20

- push up
- squat
- sit up

Eeguire prima 50 ripetizioni di ogni esercizio (50 pushup poi 50 squat e poi 50 sit up) per poi passare a 30 ripetizioni e infine 20.

Le ripetizioni non devono necessariamente essere eseguite di seguito ma possono essere "spezzate", completare il circuito nel minor tempo possibile (mi raccomando esegui le ripetizioni di ogni singolo esercizio nella sua massima forma tecnica, **non sporcare l'esecuzione degli esercizi**).

### **Addominali**

30" di lavoro – no rest – ripetere 6 volte

Crunch

Russian twist

Leg raises

Plank

Come è andata? Usa lo spazio sottostante per scrivere i tuoi progressi



## TI PIACE IL NOSTRO ALLENAMENTO?

Abbiamo scritto un sacco di guide che potrai portare sempre con te e leggere direttamente sul tuo smartphone, tablet o pc.

Le trovi qui: <https://shop.streetgorilla.it/>

Ovviamente questa è una scheda generalista che puoi usare quando vuoi ma, se vuoi migliorare davvero e raggiungere risultati veramente soddisfacenti, dovresti farti fare una programmazione personalizzata in modo da poter verificare insieme al tuo trainer il tuo livello effettivo, valutare le tue carenze e soprattutto controllare i progressi ottenuti.

Noi offriamo un servizio di coaching online dove, compilando un apposito modulo, avremo sempre un quadro completo sulla tua situazione (età, peso, obiettivi, attrezzatura che hai a disposizione ecc.) e possiamo creare una programma personalizzato in modo tale da farti raggiungere i tuoi risultati il prima possibile.

Collaboriamo anche con un biologo nutrizionista sportivo (laurea magistrale e master) possiamo seguirti dal punto di vista nutrizionale e farti preparare un piano alimentare così potrai aumentare ulteriormente i benefici del tuo allenamento.

Puoi scegliere il pacchetto che preferisci in base alle tue esigenze.

Trovi maggiori informazioni cliccando su questo link:

<https://streetgorilla.it/coaching>

Se invece cerchi degli integratori che ti possano aiutare durante questo percorso sappi che noi abbiamo una collaborazione con Myprotein, una delle aziende con il più alto rapporto qualità prezzo del settore, dai un'occhiata a tutti i prodotti cliccando su questo link: <http://tidd.ly/dc5b3ccc>

Per ringraziarti abbiamo creato il codice sconto: **GORILLA** che ti permette di ricevere un ulteriore sconto sui tuoi acquisti se non ci dovessero essere offerte attive.



Speriamo di esserti stati utili, mi raccomando cerca di essere costante, la nostra è una passione straordinaria e niente potrà fermarci.

Ora che sei uno di noi avrai un team a tua disposizione pronto a sostenerti e a farti raggiungere il massimo dei risultati, tu non devi far altro che seguirci.

Buon allenamento.

## **Workout Lifestyle**

