

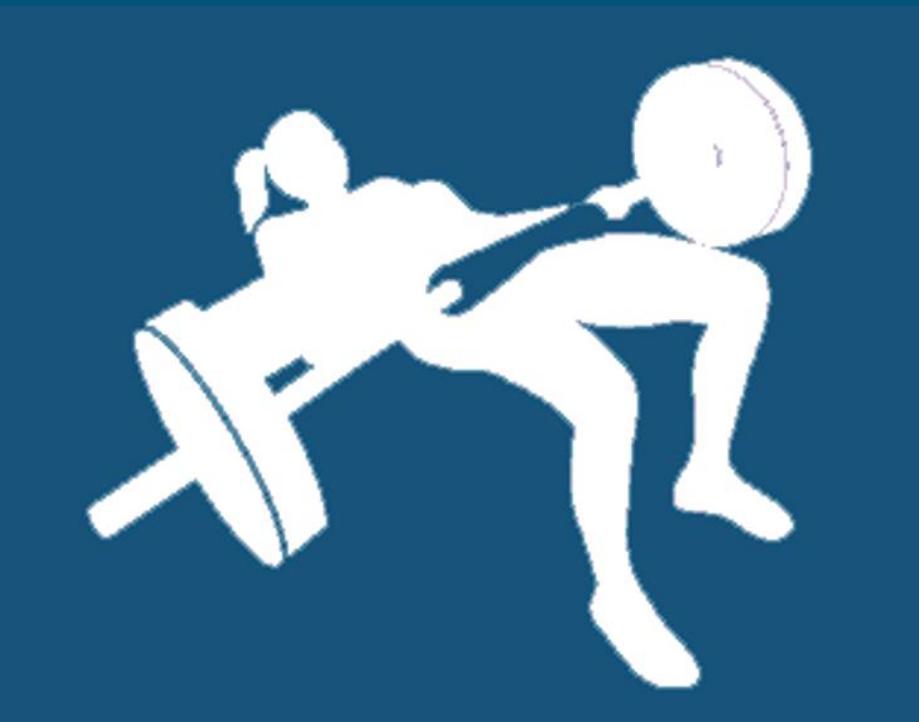
# GLUTE LAB

Programma

## Gluteus Magnificus

By

Bret Contrerass



# Gluteus Magnificus

Gluteus Magnificus è un programma di sei settimane, con hip thrust due volte a settimana, che ho sviluppato per il mio gruppo ristretto di atlete bikini e figure, la Glute Squad (si sono recentemente soprannominate "BC Angels"). Questo programma si basa su un sovraccarico progressivo ogni settimana (principalmente attraverso ripetizioni aggiuntive), dà priorità all'hip thrust, utilizza un'ampia varietà di carichi e intervalli di ripetizioni e costruisce sia la forza che l'ipertrofia dei glutei. Il tutto utilizzando un modello di periodizzazione ondulata giornaliera (DUP), il che significa che, durante la settimana, eseguite un esercizio più volte con diversi schemi di ripetizioni. Farete hip thrust due volte a settimana, ma alternerete tre diversi allenamenti.

Ecco come funziona.

- 1. Scegliete tre carichi diversi: uno che potete utilizzare per circa 15 ripetizioni, uno che potete utilizzare per circa 10 ripetizioni e uno che potete utilizzare per circa 5 ripetizioni. Questi corrispondono agli allenamenti A, B e C come segue:**
  - A. Carico da 15 ripetizioni**
  - B. Carico da 10 ripetizioni**
  - C. Carico da 5 ripetizioni**
- 2. Eseguite 3 serie con uno dei carichi per sessione di allenamento. Ruotate tra gli allenamenti A, B e C.**
- 3. Portate ogni serie al cedimento muscolare**
- 4. Provate a battere il vostro totale delle 3 serie ogni allenamento.**

Ecco come si presenta il programma:

SETT	GIORNO 1 (LUNEDÌ)	GIORNO 2 (GIOVEDÌ)
1	A	B
2	C	A
3	B	C
4	A	B
5	C	A
6	B	C

Per darvi un'idea migliore di come funziona, userò un esempio con carichi predeterminati. Questi sono gli stessi carichi che uso con le ragazze della mia Glute Squad.

- A. 3 serie da circa 15 ripetizioni con 125 kg**
- B. 3 serie da circa 10 ripetizioni con 145 kg**
- C. 3 serie da circa 5 ripetizioni con 165 kg**

Ecco come appare un programma di sei settimane con ipotetici totali di ripetizioni utilizzando i carichi di cui sopra (nell'ultima pagina trovate un modello vuoto che potete stampare).

Ricordate, ogni serie viene eseguita fino al cedimento, quindi le ripetizioni totali per ciascuna serie varieranno da serie a serie e da allenamento a allenamento.

SETT	GIORNO1 (LUNEDÌ)	GIORNO1: TOTALI SERIE E RIPETIZIONI	GIORNO 2 (GIOVEDÌ)	GIORNO2: TOTALI SERIE E RIPETIZIONI
1	A: 125 kg	Serie 1: 16 Serie 2: 14 Totale: 43 Serie 3: 13	B: 145 kg	Serie 1: 9 Serie 2: 8 Totale: 24 Serie 3: 7
2	C: 165 kg	Serie 1: 5 Serie 2: 5 Totale: 14 Serie 3: 4	A: 125 kg	Serie 1: 18 Serie 2: 16 Totale: 48 Serie 3: 14
3	B: 145 kg	Serie 1: 11 Serie 2: 10 Totale: 29 Serie 3: 8	C: 165 kg	Serie 1: 7 Serie 2: 5 Totale: 16 Serie 3: 4
4	A: 125 kg	Serie 1: 20 Serie 2: 18 Totale: 53 Serie 3: 15	B: 145 kg	Serie 1: 13 Serie 2: 11 Totale: 34 Serie 3: 10
5	C: 165 kg	Serie 1: 8 Serie 2: 8 Totale: 23 Serie 3: 7	A: 125 kg	Serie 1: 20 Serie 2: 20 Totale: 57 Serie 3: 17
6	B: 145 kg	Serie 1: 14 Serie 2: 12 Totale: 37 Serie 3: 11	C: 165 kg	Serie 1: 10 Serie 2: 8 Totale: 26 Serie 3: 8

Come potete vedere, ogni allenamento viene eseguito quattro volte in un periodo di sei settimane. L'idea è di calcolare il totale per ogni allenamento A, B e C e quindi provare a battere quel totale la volta successiva che eseguite quell'allenamento. In questo esempio, potete vedere che le ripetizioni totali per ogni allenamento sono aumentate nel corso del periodo di sei settimane.

- A. 43, 48, 53, 57**
- B. 24, 29, 34, 37**
- C. 14, 16, 23, 26**

Se riuscite a battere il vostro totale della settimana precedente, significa che state diventando più forti di settimana in settimana con una varietà di carichi e intervalli di ripetizioni e, con ogni probabilità, state migliorando la forma dei tuoi glutei.

Per aiutarvi a ottenere il massimo da ogni sessione di allenamento, ci sono sei importanti linee guida di cui dovete tenere conto quando seguite questo programma.

## 1. CONCENTRATEVI SU UN ESERCIZIO E FATELO PER PRIMO NEL VOSTRO ALLENAMENTO.

Il primo esercizio in un allenamento fa ottenere i migliori risultati. Poiché questo programma è stato progettato per le mie atlete agoniste per aumentare la forza della spinta dell'anca e migliorare l'aspetto dei glutei, abbiamo dato la priorità all'hip thrust con bilanciere. Per garantire un recupero adeguato, vi consiglio di riposare per due o tre minuti (o anche più) tra le serie.

Vale la pena sottolineare che potreste anche fare questo programma utilizzando gli squat come esercizio principale.

Tuttavia, non potete farlo con due esercizi multiarticolari pesanti contemporaneamente (es: hip thrust e squat). È troppo impegnativo per il corpo. Inoltre, per lo stesso motivo, non vi consiglio di utilizzare questo programma con gli stacchi da terra.

## 2. ESEGUITE GLI ESERCIZI ACCESSORI DOPO AVER COMPLETATO IL PRIMO ESERCIZIO.

Dopo avere completato 3 serie di hip thrust con bilanciere, potete inserire un paio di serie di esercizi accessori quadricipite o posteriore della coscia dominanti. Queste serie non sono troppo pesanti e cambiano da un allenamento all'altro. Ad esempio, il lunedì potrei far eseguire alla mia squadra 2 serie di un movimento quadricipite dominante come uno split squat o una variante dello step-up, e 2 serie di un movimento posteriore della coscia dominante come uno stacco da terra, estensioni dell'anca o varianti dell'estensione della schiena. Per completare la sessione di allenamento, faccio eseguire 3 serie di un qualsiasi esercizio di abduzione dell'anca a piacere, che potrebbe includere abduzioni dell'anca da seduti, abduzioni dell'anca con cavo da in piedi, esercizio dell'idriante con fascia elastica e così via.

A seconda dei vostri obiettivi e del programma di allenamento, potete anche programmare alcuni esercizi accessori per la parte superiore del corpo come trazioni, distensioni su panca, military press o aperture per i deltoidi posteriori. La Glute Squad allena la parte superiore del corpo in giorni separati e quindi noi continuiamo l'allenamento con i movimenti della parte inferiore del corpo. Tuttavia, eseguire un paio di serie di esercizi per la parte superiore del corpo dopo aver fatto hip thrust con bilanciere è sicuramente un'opzione.

In generale, mantengo il volume totale di allenamento a circa 14-16 serie totali. Quindi, se eseguite 3 serie di hip thrust con bilanciere, 2 serie di un movimento quadricipite-dominante, 2 serie di un movimento posteriore della coscia dominante e 3 serie di un esercizio di abduzione, questo vi lascia con 4-6 serie per allenare la parte superiore del corpo. Ad esempio, potreste eseguire 2-3 serie di spinte e 2-3 serie di tirate. Sentitevi liberi di eseguire il lavoro per la parte alta in giorni separati, ad esempio la parte bassa il lunedì e il giovedì e la parte alta il martedì e il sabato.

### **3. PRENDETEVI DUE GIORNI DI RIPOSO TRA LE SESSIONI.**

Vi starete chiedendo “perché dovrei allenare i glutei solo due volte a settimana quando posso allenarli tre o quattro?”. Se avessi pensato che le persone potessero gestire così tanto volume con il carico e gli schemi di ripetizioni prescritti, allora è esattamente così che lo avrei strutturato. Quello che dovete ricordare è che spingere le vostre serie al vero esaurimento è faticoso ed estremamente tassante. In parole povere, avete bisogno di tempo per recuperare tra gli allenamenti. Se provate a inserire tutti e tre gli allenamenti A, B e C in una settimana, dopo poco non riuscirete più a superare i vostri totali della settimana precedente, il che vanifica lo scopo del programma.

Per ottenere i risultati migliori, vi consiglio di far passare almeno due giorni tra un allenamento e l’altro di questo programma senza allenare intensamente la parte inferiore del corpo. Questo è il motivo per cui suggerisco la suddivisione lunedì/giovedì. Potreste anche fare martedì/venerdì o mercoledì/sabato, se si integra meglio con il vostro programma per il resto del corpo. Ancora una volta, negli altri giorni potete allenare la parte superiore del corpo, fare una lunga passeggiata o semplicemente prendervi un giorno libero e permettere al vostro corpo di riprendersi per la sessione di allenamento successiva.

Nella struttura ondulata su due giorni c’è un altro vantaggio: rompe la monotonia di fare la stessa cosa ogni settimana. Certo, eseguite lo stesso esercizio, ma ogni volta utilizzate un nuovo schema di carico e ripetizioni. Quando avrete finito l’allenamento C, con il carico più pesante, sarete entusiasti di andarci un po’ più leggeri con l’allenamento A, la volta dopo. Inoltre, dopo che avrete usato un carico più leggero con alte ripetizioni, sarete ben felici di tornare a lavorare un po’ più pesante. Quindi ogni volta che vi allenerete, non vedrete l’ora di fare l’allenamento successivo, perché farete qualcosa di leggermente diverso e, a patto che vi prendiate due giorni di pausa tra le sessioni di allenamento, sentirete di avere sempre recuperato adeguatamente e sarete pronti per partire.

Dopo aver completato il programma di hip thrust DUP di sei settimane, con due allenamenti a settimana, potete modificare i carichi e gli obiettivi delle ripetizioni, oppure ripeterlo con un esercizio principale diverso, come lo squat.

### **4. DURANTE LA PAUSA DI TRE GIORNI POTETE FARE UN ALLENAMENTO PER LA PARTE INFERIORE DEL CORPO A CORPO LIBERO CON UNA FASCIA ELASTICA.**

Nei due giorni in cui alleno la mia Glute Squad, voglio che tutte arrivino fresche e siano pronte a battere il numero totale di ripetizioni della settimana precedente. È per questo motivo che non prescrivo sollevamenti o esercizi pesanti per la parte inferiore del corpo nei giorni di riposo. Tuttavia, queste donne amano allenarsi duramente e quindi, durante i tre giorni consecutivi di riposo (dal venerdì alla domenica), dico loro di fare un allenamento per la parte inferiore del corpo a corpo libero con la fascia elastica.

Le ragazze della Glute Squad si allenano tutti i lunedì e giovedì e quindi il sabato fanno il loro allenamento a corpo libero con la fascia elastica per la parte inferiore del corpo. Questo dà loro tutto il tempo di recuperare tra le sessioni, consentendo anche di inserire un po' di lavoro aggiuntivo per la parte inferiore del corpo. Anche se questa sessione potrebbe non contribuire in modo sostanziale ai loro miglioramenti complessivi, stanno facendo qualcosa che non le stancherà e, altrettanto importante, non le fa sentire come se si stessero prendendo troppo tempo libero o fossero pigre. Pertanto, la settimana potrebbe essere così:

LUNEDÍ	MARTEDÍ	GIOVEDÍ	VENERDÍ	SABATO
Hip Thrust & Parte Bassa	Parte Alta	Hip Thrust & Parte Bassa	Parte Alta	Parte Bassa 20-min Corpo Libero & Fasce Elastiche

L'unica avvertenza è che l'allenamento del sabato non dovrebbe durare più di venti minuti. Ecco come potrebbe essere un allenamento di esempio:

- **Affondi incrociati a peso corporeo con deficit 3 x 12**
- **Hip Hinge con abduzione e fascia elastica con pausa 3 x 10 (pausa di 3 secondi)**
- **Frog pump 4 x 30**
- **Abduzione extra range dell'anca in decubito laterale 2 x 30**

## 5. SCEGLIETE I CARICHI CHE SI ADATTANO AI VOSTRI LIVELLI DI FORZA E FORMA FISICA.

Per ribadire, i carichi forniti nell'esempio sono quelli che uso con le mie atlete della Glute Squad. Sono tutte concorrenti bikini e figure avanzate, con livelli di forza simili, quindi i carichi sono necessariamente elevati.

Se vi allenate solo da pochi mesi, potreste usare 60, 70 e 80 kg. Ciò potrebbe corrispondere a circa il 70, 80 e 90 percento del vostro 1RM. Ma non preoccupatevi troppo delle percentuali. Scegliete semplicemente tre carichi che potete eseguire per circa 3 serie da 15 ripetizioni per l'allenamento A, 3 serie da 10 ripetizioni per l'allenamento B e 3 serie da 5 ripetizioni per l'allenamento C. Ricordate, ogni serie va portata al cedimento e quindi è necessario scegliere un carico che riuscite a malapena a sollevare per il numero di ripetizioni prescritto. Questo potrebbe richiedere un po' di pratica e potreste considerare l'ipotesi di fare un allenamento di prova per capire i vostri carichi ideali per ogni schema di ripetizioni.

## 6. FATE HIP THRUST CORRETTAMENTE.

Come forse già saprete, ci sono diversi modi per fare hip thrust in base alla posizione del vostro corpo, all'esperienza, all'anatomia e all'attrezzatura che usate. Descrivo dettagliatamente tutte queste varianti nel Volume 2 del libro Glute Lab e quindi non ho intenzione di approfondire le minuzie qui. Utilizzate la grafica e le istruzioni seguenti come guida generale.

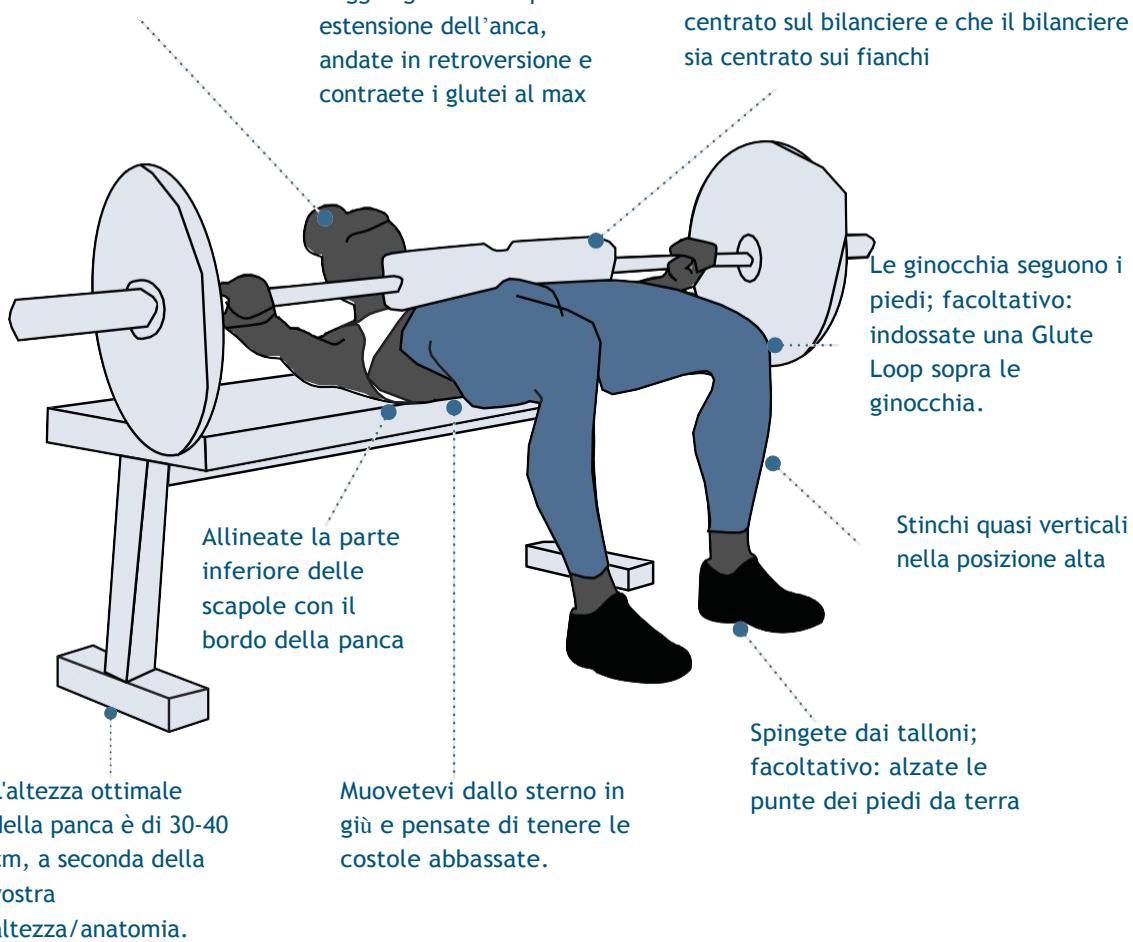
## HIP THRUST CON BILANCIERE

Tenete la testa in avanti e portate il mento al petto

Raggiungete la completa estensione dell'anca, andate in retroversione e contraete i glutei al max

Posizionate il bilanciere appena sopra l'osso pubico nella regione addominale inferiore.

Usate un cuscino e assicuratevi che sia centrato sul bilanciere e che il bilanciere sia centrato sui fianchi



## SEQUENZA DELL'HIP THRUST CON BILANCIERE:



Una volta che siete pronti e avete il bilanciere in posizione, afferratelo, distanziando le mani abbastanza da piegare leggermente i gomiti. Trovare la presa giusta potrebbe richiedere alcuni aggiustamenti. Per sollevare il peso, dovete fare diverse cose contemporaneamente: spingete sui talloni, aprite le ginocchia verso l'esterno, sollevate i fianchi contro il bilanciere e ruotate attorno alla panca mantenendo una posizione della testa in avanti e muovendovi principalmente dallo sterno in giù. Pensate di usare i glutei per spingere il bilanciere verso l'alto in modo che il movimento avvenga dalle anche, non dalla colonna vertebrale. Quando raggiungete l'estensione completa dell'anca, concentratevi sulla massima contrazione dei glutei per un secondo e quindi riportate il bilanciere nella posizione iniziale.

# Diario di Allenamento

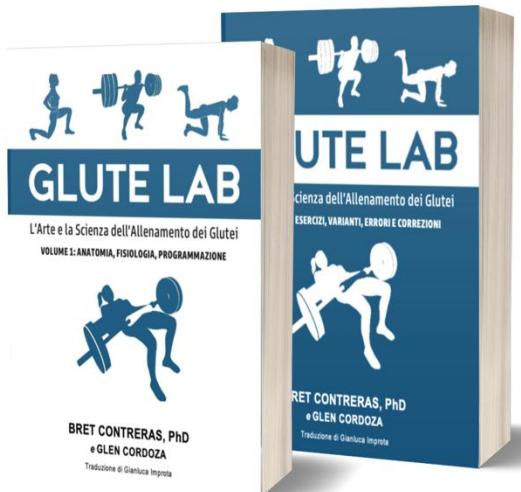
## Gluteus Magnificus

SETT	GIORNO1 (LUNEDÌ)	GIORNO1: TOTALI SERIE E RIPETIZIONI	GIORNO 2 (GIOVEDÌ)	GIORNO2: TOTALI SERIE E RIPETIZIONI
1	A:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:	B:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:
2	C:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:	A:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:
3	B:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:	C:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:
4	A:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:	B:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:
5	C:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:	A:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:
6	B:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:	C:	Serie 1: Serie 2: Totale: Serie 3:



# GLUTE LAB

L'Arte e la Scienza dell'Allenamento dei Glutei



## Hai il sedere piatto, floscio e debole?

Vuoi sviluppare un bel paio di glutei sodi, rotondi, performanti, forti ed attraenti?

I libri di GLUTE LAB ti spiegheranno nel dettaglio come progettare e personalizzare il tuo programma di allenamento per i glutei in modo da farti raggiungere i tuoi obiettivi estetici e di performance!

[CLICCA QUI PER ORDINARLI](#)