



ETRUSKULPTUR
PROTOCOLLO DEI 2500 SWING
SETTIMANALI

IL PROGRAMMA

Il programma nasce dalla mente illuminata di **Coach Dan Jhon**. Dan Jhon è un allenatore strepitoso, con una visione chiarissima di quello che una persona deve fare per un allenamento funzionale completo.

Non divide gli allenamenti per esercizi ma per movimenti, come altri grandissimi Coach specializzati nell' allenamento funzionale, in primis **Micheal Boyle**.

Per Coach Dan Jhon, un allenamento perfetto deve avere in fondo alla settimana equilibrio di :

1. **ginocchio dominanza**
2. **anca dominanza**
3. **spinta orizzontale**
4. **spinta verticale**
5. **trazione orizzontale**
6. **trazione verticale**
7. **esercizi di trasporto**
8. **lavoro per la presa**
9. **core**



COACH DAN JHON

Questo protocollo di allenamento estremamente minimalista da efasi ai punti n 2, 8 e 9; abbiamo quindi un **focus su anca dominanza, lavoro per la presa ed il Core**

Secondo Coach Jhon una persona sana deve avere in primis una presa forte, essendo questa una qualità che ci accompagnerà per tutta la vita; come poi per tutti gli allenamenti preparatorio atletici, **il Core è la chiave di volta su cui si regge la struttura.**

Per lavorare queste due qualità il Coach ha scelto l' esercizio balistico per eccellenza del Kettlebell, **lo Swing lavorato in HardStyle** come insegna il suo grande amico e geniale allenatore **Pavel Tatsouline.**

Maestro del minimalismo, Dan Jhon crea questo programma con focus sul Core e la presa, lavorando quindi lo Swing in combinata con altri tre esercizi per sessioni di allenamento sapientemente mixati.

Il programma originale è ottimo per intermedi, ed è assolutamente consigliato in quei periodi in cui non abbiamo molto tempo per allenarci, ma vogliamo comunque farlo con qualità.

L' intensità sarà data ovviamente dalla taratura del Kettlebell, dalla qualità e dalla esplosività con cui la muoviamo, e da che intensità diamo agli esercizi complementari, Ma analizzeremo piu' avanti come poter rendere la sfida piu' intensa.



Ogni sessione di allenamento andrete a fare un bel volume di Swing, decisamente alto in effetti, **500** ripetizioni, suddivisi come potrete vedere in 5 blocchi che avranno 100 ripetizioni di Swing mixate con un solo esercizio complementare per giorno, esercizio dove il carico sarà il nostro **5 RM**. In pratica l' esecuzione della giornata è di una semplicità disarmante. **Eseguo 10 swing e passo ad 1 rep dell' esercizio di forza - eseguo 15 Swing e passo a 2 reps dell' esercizio di forza - eseguo 25 Swing e passo a 3 reps dell' esercizio di forza - eseguo 50 Swing, recupero 30-60" e ricomincio ripetendo il blocco per altre 4 volte. Finito l' allenamento e tutti a casa.**

Giorno 1

Kettlebell Swing	Press (bilanciere o one arm Ktb) 5RM
10 reps	1 rep
15 reps	2 reps
25 reps	3 reps
50 reps	

Il Giorno 1 ha il Nostro Swing, in accoppiata con un lavoro di Press. Lavoriamo la spinta d' anca ed un esercizio di spinta

Giorno 2

Kettlebell Swing	Weighted Chin up 5RM
10 reps	1 rep
15 reps	2 reps
25 reps	3 reps
50 reps	

Il Giorno 2 ha lo Swing, in accoppiata con un lavoro di Dip.
Lavoriamo quindi la spinta d' anca, la presa e un esercizio di Spinta.

Giorno 3

Kettlebell Swing	Goblet squat- Barbell Squat 5RM
10 reps	1 rep
15 reps	2 reps
25 reps	3 reps
50 reps	

Nel Giorno 3 abbiamo Spinta d' anca e movimento di gamba ginocchio dominante.

Giorno 4

Kettlebell Swing	Weighted Dip 5RM
10 reps	1 rep
15 reps	2 reps
25 reps	3 reps
50 reps	

Nel Giorno 4 abbiamo Spinta d' anca e esercizio di spinta ginocchio dominante.

CONCLUSIONE SUL PROGRAMMA ORIGINALE

Il programma di Dan Jhon è davvero semplice, ed ha il **focus sui 2000 o 2500 Swing ripetuti a settimana.**

Lui consiglia di allenarsi 4 giorni per settimana, ma se volessimo farne 5 possiamo ripetere una delle sessioni già fatte, oppure inserire un movimento nuovo come ad esempio la Trazione orizzontale o la Panca piana.

Andiamo a analizzarlo velocemente a fondo partendo dai carichi di allenamento.

Uomini	Donne
KTB Swing 24 kg	KTB Swing 16 kg
Esercizio di forza 5RM	Esercizio di forza 5RM

Analizzando i carichi da utilizzare viene subito da dire che consiglio questo protocollo ad atleti almeno **intermedi**. Se muovi correttamente in Hardstyle un Kettlebell da 24 con la giusta esplosività nella fase di massima estensione d' anca, riuscendo a farlo fino a 50 volte ... significa che hai già macinato parecchie reps nel tuo percorso.

Lo stesso vale sugli esercizi di forza, se hai calcolato dei 5RM, sicuramente sei in palestra da almeno 9-12 mesi.

Il fatto che tu abbia un 5RM sia di Dip, che di Chin up, entrambe zavorrate, rafforza ancora di più quanto detto nelle righe precedenti.

Un intermedio quindi potrà avere un ottimo stimolo da questo allenamento, che può essere un'ottima alternativa per provare qualcosa di nuovo, decisamente metabolico e che occupi poco tempo per essere portato a termine. Oggettivamente rispettando i recuperi e non perdendo tempo inutilmente le giornate vengono chiuse in mezz' ora massimo 40 minuti.

In Etruskullpture abbiamo proposto spesso questo protocollo, con de-

gli ottimi risultati. Abbiamo sia riproposto il programma originale, sia delle rivisitazioni che si adattano a principianti, ed avanzati.
Andiamo a vedere cosa abbiamo inventato !!!

CONCLUSIONE SUL PROGRAMMA ORIGINALE

Il programma originale, sta a mio avviso in una terra di mezzo, dove non è praticabile da persone che si sono affacciate da poco in palestra, e non è abbastanza sfidante per chi invece è un ottimo atleta con buone caratteristiche generali.

Questo è un peccato, perché il programma si presta davvero a portare benefici sia a novizi che intermedi-avanzati.

Andiamo a vedere come abbiamo modificato il protocollo per adattarlo a neofiti ed avanzati, con delle varianti di schema che hanno come cardine ovviamente lo Swing, mixato al corpo libero, al bilanciere e al Kettlebell.

Iniziamo a vedere le tarature delle Kettlebell da utilizzare a seconda del livello.

Uomini neofiti-Intermedi	Donne neofite-intermedie
KTB Swing 16 kg	KTB Swing 12kg

Uomini avanzati	Donne avanzate
KTB Swing 24-32kg	KTB Swing 20-24kg

VERSIONE PROTOCOLLO

500 SWING E CORPO LIBERO PER NOVIZI

In Etruskulpture molti novizi, hanno provato con successo questo protocollo, incrementando notevolmente prestazioni fisiche con un grande transfert sulla ricomposizione corporea.

Andiamo a vedere in seguito come poter adattare questo interessante lavoro ad una persona con poca anzianità di allenamento.

Ovviamente non c'è neanche bisogno di dirlo, il primo passo è avere una buona tecnica sul Kettlebell Swing ed aver una padronanza sufficiente degli esercizi seguenti.

Gli uomini useranno una Kettlebell da 16 e le donne una da 12, in quanto la 8, è davvero troppo leggera per creare una buona balistica di movimento.

Andiamo quindi a vedere una settimana di allenamento con questo protocollo.

Giorno 1

Kettlebell Swing	Piegamenti sulle braccia / release Push up
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 2

Kettlebell Swing	Trazioni orizzontali
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 3

Kettlebell Swing	Goblet Squat
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Strutturiamo il programma su 3 giorni settimanali. Stiamo parlando di persone con una bassa anzianità di allenamento, che non hanno ancora probabilmente un focus sul lavoro di intensità più elevata e che sicuramente, se hanno un coach competente, non sono ancora in grado di fare una full immersion di 4 o 5 giorni settimanali. **3 giorni sono più che sufficienti in questo momento per assicurarsi di centrare con successo i loro obiettivi.**

Ovviamente come nella programmazione originale, sarebbe ideale ripetere ogni blocco del giorno per 5 volte ed arrivare al nostro target di **500 Swing e 200 ripetizioni allenanti dell'esercizio muscolare complementare.** Potrebbe però essere un obiettivo troppo alto per alcuni atleti ad inizio del loro percorso, e possiamo quindi optare per lavorare i blocchi dalle 3 alle 4 volte, con un volume comunque considerevole di **300 o 400 swing e 120 e 160 ripetizioni dell'esercizio muscolare complementare.** Va tutto quindi tarato in base al livello di chi abbiamo davanti.



VERSIONE PROTOCOLLO

500 SWING E BILANCIERE PER NOVIZI - INTERMEDI

Il programma può essere riproposto con successo anche a delle persone che hanno un'anzianità di allenamento maggiore e vanno verso una **fase intermedia**. Non che il lavoro a corpo libero non sia valido, ma il sovraccarico sarà una naturale conseguenza nell'intensificazione dell'allenamento.

Gli schemi motori saranno quelli, ma andremo a sostituirli con un lavoro che ha come base il bilanciere. **In questo caso, lavorerei sulle 10 ripetizioni anziché 5, per il semplice fatto che il novizio-intermedio potrebbe non ancora aver fatto un 5RM**, (se allenato da me direi per certo), e quindi il lavoro con bilanciere sarà molto in un'autoregolazione in cui le 10 ripetizioni devono essere allenanti ma sentite abbastanza agevoli. Diciamo con 3-4 ripetizioni di buffer. Andiamo a vedere la struttura di una settimana di allenamento.

In questo caso, potrebbe essere anche giusto inserire il 4° giorno se abbiamo davanti qualcuno che ha già un buon focus, o come piace dire a me una bella cazzimma nell'affrontare il percorso.

Giorno 1

Kettlebell Swing	Panca Piana - Floor Press
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps



Giorno 2

Kettlebell Swing	Squat bilanciata / Box squat bilanciata
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 3

Kettlebell Swing	Rematore Bilanciata
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 4

Kettlebell Swing	Trap bar Deadlift / Push Press Bilanciata
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Analizziamo il semplice programma. Partiamo dal ripetere che l'originale programma prevede lo svolgimento di ogni singolo blocco di lavoro per 5 volte. **Se ritenete, o il vostro Coach ritiene che non siete ancora pronti a una tale mole di lavoro, possiamo benissimo abbassare il volume a 3 o 4 blocchi. Avrete comunque fatto un ottimo lavoro.**

Nel giorno 1 lavoriamo lo Swing e la **spinta orizzontale**. Potete benissimo alternare di settimana in settimana Panca e Floor press.

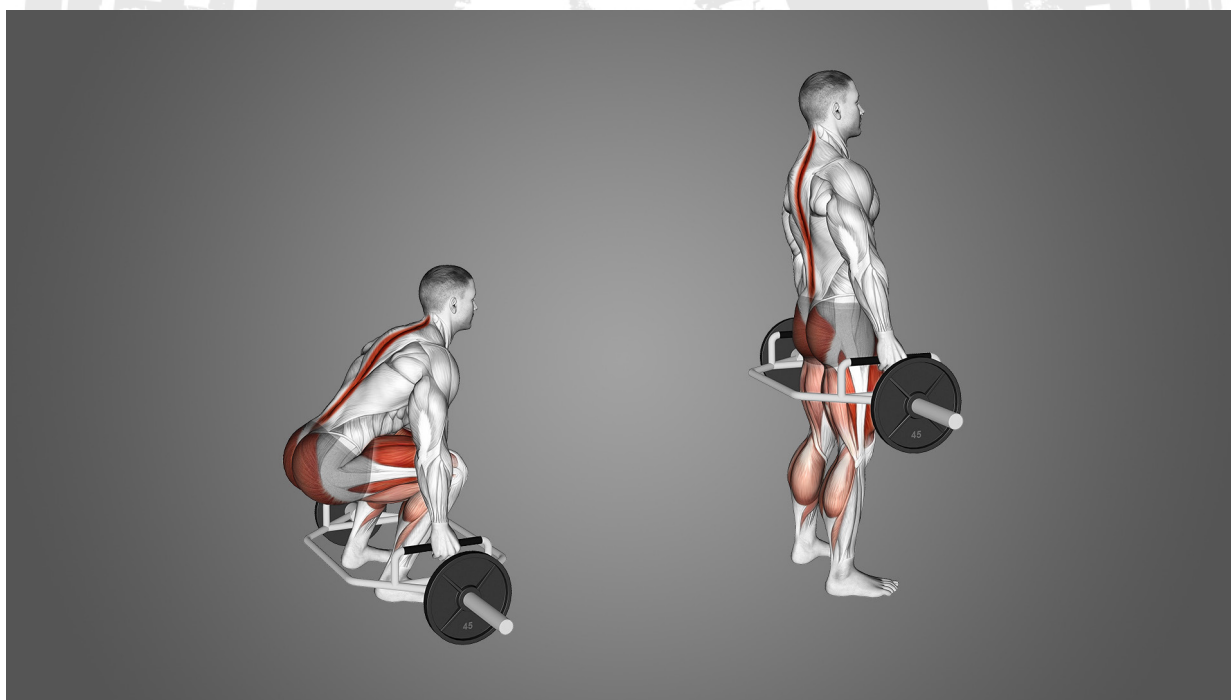
Nel Giorno 2 Swing e movimento di **dominanza ginocchio**, con lo Squat o box squat. Alternateli a qui di settimana in settimana per uno stimolo interessante, oppure lavorate esclusivamente il Box se il Vostro Squat non è ancora qualitativamente sufficiente.

Il 3° giorno Swing e **Tirata** con il rematore bilanciato.

L'eventuale 4° giorno, vi ho segnato 2 esercizi : **la Trap Bar e il Push press.**

L'idea è di alternare l' enfasi con Lower e Upper di settimana in settimana; quindi una settimana vi sparate la T-Bar e l' altra i Push press.

La trap Bar è un movimento ibrido (caricatela non come uno stacco da terra, ma ricercate molto un caricamento profondo di gamba) che può benissimo lavorare con il volume d' anca dello Swing.



Date bene enfasi al caricamento di gamba sul lavoro di T-Bar

VERSIONE PROTOCOLLO

500 SWING E KETTLEBELL NOVIZI - INTERMEDI

Il Kettlebell è uno strumento strepitoso, sia che lo lavoriate in Hard-Style, sia che lo lavoriate in SportStyle. In Etruskulpture tutti, sanno usare bene il Kettlebell, e chi scrive lo reputa davvero lo strumento di allenamento più versatile che possiate trovare. Potremmo benissimo adattare l'idea di Dan Jhon ad un lavoro completamente strutturato sull'utilizzo del Kettlebell.

Anche qui l'allenamento può essere strutturato dai 3 ai 4 giorni settimanali, dipende tutto che tipo di persona abbiamo davanti. Buttiamo giù una settimana di allenamenti.

Giorno 1

Kettlebell Swing	Double Kettlebell Press / One arm Press
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 2

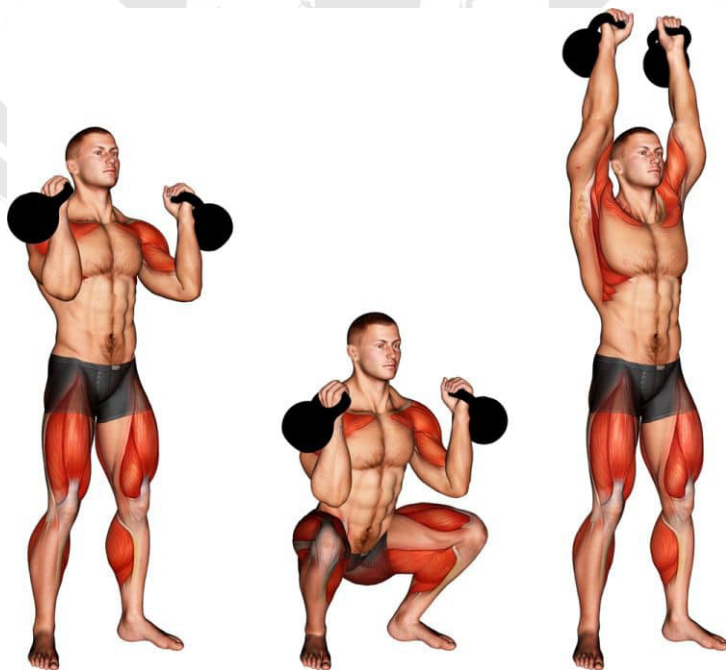
Kettlebell Swing	Kettlebell Goblet Squat
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 3

Kettlebell Swing	Kettlebell Row / Kettlebell Gorilla Row
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 3

Kettlebell Swing	Kettlebell Thruster
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps



Kettlebell Thruster

Anche qua vale lo stesso detto per le righe precedenti. **Puntate a ripetere ogni Blocco 5 volte, ma se non vi sentite pronti “accontentatevi” dell’ ottimo lavoro fatto sui 3 o 4 blocchi.**

Il lavoro è strutturato per essere equilibrato in upper e lower durante la settimana, ed anche in questo caso potrete optare per le due varianti esposte degli esercizi nel concatenarsi del periodo che tenete questo protocollo.

Nell’ eventuale giorno 4 il Thruster è un ottima idea per lavorare in maniera equilibrata Upper e Lower.

VERSIONE PROTOCOLLO 500 SWING E CORPO LIBERO AVANZATO

Andiamo adesso a vedere come poter rendere piu’ sfidante questo protocollo per un atleta avanzato. Io stesso in determinati periodi dell’ anno in cui ho magari meno tempo da dedicare all’ allenamento ho eseguito questo protocollo.

La sessione è relativamente breve e sufficientemente sfidante. Un avanzato deve puntare a sparare gli Swing con Potenza; la vera sfida sta nel mantenere l’ estrema esplosività con una **Kettlebell da 24-32kg per gli uomini, 20-24 kg per le donne.**

Qui si lavora tassativamente sui 5 blocchi completi.

Andiamo a vedere un’ idea del protocollo unito al corpo libero. Per gli uomini i seguenti esercizi sono da considerare idealmente con **Gilet Zavorrato da 10-15 kg.**

Giorno 1

Kettlebell Swing	Weighted Push Up
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 2

Kettlebell Swing	Weighted air Squat
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 3

Kettlebell Swing	Weighted Chin/ Pull up
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 4

Kettlebell Swing	Weighted Pistol Squat
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 5

Kettlebell Swing	Weighted Dip
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Nel giorno 3 alternate di blocco in blocco Chin e Pull up, cercando magari di dare una settimana efasi ad una, e la seguente all' altra. Se si lavora come consigliabile soprattutto per gli uomini con Gilet zavorrato, la sfida è decisamente interessante. Soprattutto se lo tenete per tutta la durata dell' allenamento, compreso il Kettlebell Swing. Come detto precedentemente il focus deve essere il mantenere qualità ed esplosività sullo Swing. **Se non riuscite a contrarre in maniera esplosiva tutte le reps, calate con la taratura del Kettlebell perchè non siete in grado di lavorarlo con potenza.**



VERSIONE PROTOCOLLO 500 SWING E BILANCIERE AVANZATO

Mixiamo adesso il lavoro di potenza del Kettlebell con delle alzate di forza pura.

Ovviamente un avanzato avrà ben consapevolezza del suo 5RM, carico lavorato nel protocollo originale Dan Jhon.

Noi andremo però a alzare molto il volume delle alzate col bilanciere.

Il Protocollo originale ha 6 ripetizioni per blocco, noi ce ne mettiamo 25, rendendo il volume a fine sessione elevatissimo sia sullo Swing, che sulle alzate di forza.

Lavoro ancor più tassante considerato che andiamo a lavorare un 5RM.

Il protocollo originale è ovviamente strutturato su 5 blocchi. Vi considerate Atleti? Allora ragionate poco e sparate questo allenamento nella sua totalità.

Giorno 1

Kettlebell Swing	Panca piana
10 reps	5 reps
15 reps	5 reps
25 reps	5 reps
50 reps	5 reps

Giorno 2

Kettlebell Swing	Squat bilanciere
10 reps	5 reps
15 reps	5 reps
25 reps	5 reps
50 reps	5 reps

Giorno 3

Kettlebell Swing	Rematore bilanciata
10 reps	5 reps
15 reps	5 reps
25 reps	5 reps
50 reps	5 reps

Giorno 4

Kettlebell Swing	Trap Bar Deadlift
10 reps	5 reps
15 reps	5 reps
25 reps	5 reps
50 reps	5 reps

Giorno 5

Kettlebell Swing	Push press bilanciata
10 reps	5 reps
15 reps	5 reps
25 reps	5 reps
50 reps	5 reps

E' chiaro che il lavoro è impegnativo. Io l' ho provato sulla mia pelle per 2 settimane ed è davvero tosto.

Potete ovviamente optare tra uno dei due esercizi scritti nel programma, poco importa sinceramente quale fate. Non è sicuramente una programmazione mirata ad avere un incremento sul determinato esercizio. E' un programma di **Strength and Conditioning** che va benissimo in un momento in cui non avete da seguire la vostra programmazione e volete comunque mantenere un alto livello di sfida. Fidatevi, avrete di che divertirvi.



VERSIONE PROTOCOLLO

500 SWING E KETTLEBELL AVANZATO

La variante che segue è per avanzati che vogliono sfidarsi con le kettlebell. Il lavoro, non c'è neanche bisogno di dirlo, può essere svolto solo da chi ha un'ottima padronanza degli esercizi seguenti. La tecnica deve essere ottimale, quindi lavorate questo protocollo solo se siete in grado di farlo.

Anche qua si lavora sui **5 allenamenti settimanali**.

Giorno 1

Kettlebell Swing	Double ktb Press
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 2

Kettlebell Swing	Double Kettlebell Front Squat
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Giorno 3

Kettlebell Swing	One Arm Ktb Snatch
10 reps	10 reps (per lato)
15 reps	10 reps (per lato)
25 reps	10 reps (per lato)
50 reps	10 reps (per lato)

Giorno 4

Kettlebell Swing	Kettlebell Jump Squat
10 reps	20 reps
15 reps	20 reps
25 reps	20 reps
50 reps	20 reps

Giorno 5

Kettlebell Swing	Double Kettlebell Clean and Jerk (Long Cycle)
10 reps	10 reps
15 reps	10 reps
25 reps	10 reps
50 reps	10 reps

Il livello di sfida è alto, lavorate tutto in HardStyle e preoccupatevi di spingere con forza negli esercizi di grinding e con esplosività gli esercizi balistici.

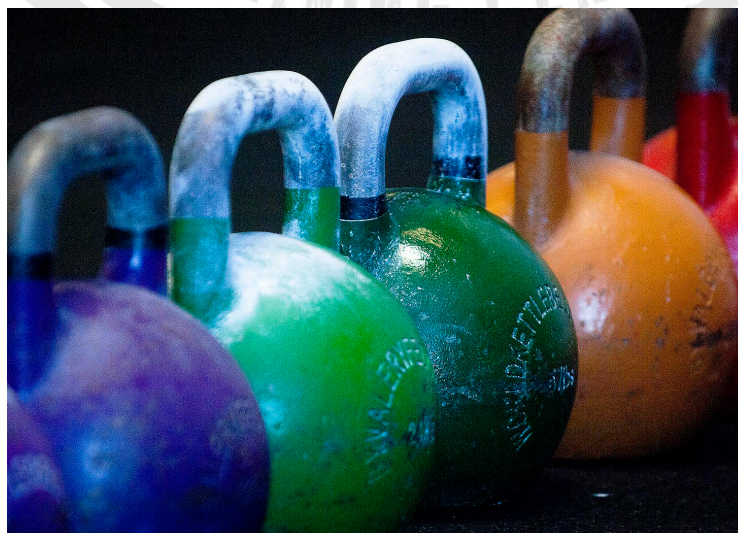
Vi do adesso un'idea delle tarature da utilizzare per gli esercizi del protocollo.

Uomini

Double ktb Press	24 kg
Double Kettlebell Front Squat	24 kg
One Arm Ktb Snatch	32 kg
Kettlebell Jump Squat	24 kg
Double Kettlebell Clean and Jerk (Long Cycle)	24 kg

Donne

Double ktb Press	16 kg
Double Kettlebell Front Squat	20 kg
One Arm Ktb Snatch	20 kg
Kettlebell Jump Squat	20 kg
Double Kettlebell Clean and Jerk (Long Cycle)	16 kg



CONSIGLI E CONCLUSIONI

Giudicare un lavoro di Dan Jhon passa, quando sei un allenatore in primis dal mostrare rispetto per l'opera di un Maestro assoluto come del personaggio in questione.

Sia la versione originale, Sia le versioni riproposte dalla Etruskulpture sono ottimi programmi di Stenght and Conditioning. Non possono essere ovviamente considerate preparazioni atletiche specifiche perche di fatti non lo sono.

Il programma ruota attorno ai 2500 Swing, il resto è molto modulabile in base alle vostre capacità e a ciò che piu' avete voglia di fare in quel momento.

Questo perche non è una preparazione atletica, ma è un programma che a mio avviso puo' essere portato avanti da un novizio, novizio-intermedio per 8-12 settimane con ottimi risultati sulla condizione atletica

Da un Avanzato, ancor piu' se con delle programmazioni precise da effettuare, questo programma puo' essere visto come un allenamento transitorio di 4-6 settimane massimo.

Sicuramente il vostro livello di condizionamento generale, il vostro core e la vostra presa non potranno altro che beneficiare dello straordinario lavoro di Coach Dan Jhon.

