

FBTRAINING · PREPARAZIONE ATLETICA BASKET

In-Season Strength

Mantieni la forza costruita d'estate e continua ad aumentarla mentre giochi il campionato. Due sedute a settimana, otto settimane, tutto costruito attorno alla tua partita.

8 SETTIMANE
2 SEDUTE + 1 OPZIONALE
35-50 MINUTI

Francesco Brasilio

Dottore in Scienze Motorie · Preparatore atletico settore giovanile SG Fortitudo Bologna



Perché questo programma

Durante la stagione succede quasi sempre la stessa cosa: la palestra sparisce. Ci sono gli allenamenti di squadra, la partita, lo studio o il lavoro. A febbraio sei più lento di quanto eri a settembre, e non te ne accorgi finché non perdi un rimbalzo che prima prendevi.

La forza costruita d'estate non resta da sola. Se in stagione smetti di allenarla, nel giro di qualche settimana inizia a calare. Per mantenerla, e in molti casi aumentarla, non servono quattro sedute: ne bastano due, fatte bene e messe nel giorno giusto rispetto alla partita.

Questo programma fa esattamente questo. Niente giornate da un'ora e mezza, niente sedute che ti lasciano le gambe distrutte prima della partita. Poche cose, con un ordine preciso, e un sistema per capire quando spingere e quando tirare il freno.

È per te se

- Giochi un campionato (serie minori, CSI, giovanili di livello) e hai almeno 16 anni. Se sei minorenne, con il consenso dei tuoi genitori
- Fai 2-4 allenamenti di squadra e una partita a settimana
- Hai accesso a una palestra
- Hai già fatto un minimo di allenamento con i pesi e conosci squat e stacco

Non è per te se

- Hai meno di 16 anni: a quell'età serve qualcuno che controlli la tecnica dal vivo
- Hai dolore in questo momento: prima va valutato
- Non hai mai sollevato un bilanciere: ti serve prima una fase tecnica
- Cerchi un programma per "esplodere" in 30 giorni

Cosa ti serve

Trap bar oppure bilanciere con dischi · manubri o kettlebell · un box o una panca stabile (30-50 cm) · una palla medica (3-5 kg) · un elastico e una mini band · un metro e un pezzo di nastro adesivo per i test · questo PDF stampato o sul telefono.

La regola è una sola

Il lavoro pesante sta lontano dalla partita. Quello veloce e leggero a metà settimana. Il giorno prima, niente.

Non conta il giorno della settimana, conta quanti giorni mancano alla partita. Per questo nel programma le sedute non si chiamano "lunedì" e "giovedì", ma A e B.

SEDUTA A

Forza · 45-50'

3-4 giorni prima della partita. Carichi più alti, pochi salti. È la seduta che mantiene e costruisce la forza.

SEDUTA B

Potenza · 35-40'

2 giorni prima della partita. Salti, lanci, carichi leggeri mossi veloci. Ti lascia fresco, non stanco.

SEDUTA C

Opzionale · 30-35'

Parte alta e tronco, nei giorni lontani dalla partita. Le gambe non si toccano.

Le 8 settimane

1 BASE	2 BASE	3 BASE	4 BASE + MINI TEST	5 SVILUPPO	6 SVILUPPO	7 SVILUPPO	8 SCARICO + TEST
------------------	------------------	------------------	---------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-------------------------------

SETTIMANE	OBIETTIVO	QUANTO SPINGI
1-4 · Blocco 1	Riprendere confidenza con i carichi, imparare il programma, sistemare la tecnica. In settimana 4, mini test del salto a inizio seduta B	Ti restano 3-4 ripetizioni a fine serie
5-7 · Blocco 2	Più forza e trasferimento sulla velocità	Ti restano 2-3 ripetizioni a fine serie
8 · Scarico	L'unica settimana di scarico: recuperare e fare il test finale	Test completo al posto della seduta A, poi seduta B ridotta

Dove metto le sedute

Trova la tua riga, segna i giorni sul calendario e non cambiarli ogni settimana se non serve.

QUANDO GIOCHI	SEDUTA A	SEDUTA B	SEDUTA C (OPZ.)
Domenica	Martedì o mercoledì	Giovedì	Lunedì o venerdì
Sabato	Lunedì o martedì	Mercoledì	Venerdì (solo parte alta)
Infrasettimanale + weekend	Salta	Solo B, versione ridotta	Salta
Settimana senza partita	Normale	Normale	Normale

Esempio: partita la domenica, allenamento di squadra lun-mer-ven

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Squadra + C (opz.)	Seduta A	Squadra	Seduta B	Squadra	Riposo	Partita

Tre regole pratiche

- 1 Se puoi, fai la seduta A in un giorno senza allenamento di squadra. Se non puoi, falla **prima** dell'allenamento solo se è tecnico e leggero, altrimenti dopo.
- 2 Mai una seduta il giorno prima della partita. Neanche "una cosa veloce".
- 3 Se salti una seduta, non recuperarla raddoppiando. Riparti dalla successiva.

Come scegli il peso

Non userai percentuali del massimale. Chi si allena da solo un massimale affidabile quasi mai ce l'ha. Userai le ripetizioni che ti restano, un metodo che nella preparazione atletica si chiama RIR (ripetizioni in riserva) e che corrisponde alla scala RPE.

A fine serie chiediti: **quante ripetizioni pulite avrei potuto fare ancora?** Se il programma dice "ne restano 3" e tu ne avresti fatte altre 6, il peso era troppo basso. Se ne avresti fatta una sola, era troppo alto.

TI RESTANO	RPE	COME LA SENTI	QUANDO SI USA
4	6	Impegnativa ma comoda, la velocità non cala	Settimane 1-2, scarico in settimana 8
3	7	Le ultime ripetizioni rallentano un po'	Settimane 3-4
2	8	Le ultime due sono dure, la tecnica regge	Settimane 5-7
0-1	9-10	Al limite. Non si usa mai in questo programma	Mai, in stagione

Come progredire: se completi tutte le serie e ti restano più ripetizioni di quelle indicate, la volta dopo aggiungi 2,5-5 kg sugli esercizi principali, 1-2 kg per mano sui manubri. L'RPE è una scala da 1 a 10 dello sforzo: 10 vuol dire che non avresti fatto nemmeno una ripetizione in più. Ti restano 3 = RPE 7. Dove la scheda non indica quante ripetizioni devono restarti, scegli un peso che te ne lasci 2-3.

PRIMA DI OGNI SEDUTA

Il semaforo

Dai un voto da 1 a 5 a tre cose: **come hai dormito**, **quanto hai dolori muscolari** (5 = nessuno), **quanta energia hai**. Somma i tre voti.

Verde

12-15 punti

Fai la seduta come è scritta.

Giallo

8-11 punti, o un voto da 1

Una serie in meno sugli esercizi principali e un peso un gradino sotto.

Rosso

7 punti o meno

Solo riscaldamento e parte esplosiva. Oppure salti la seduta, senza sensi di colpa.

Regola sul dolore

Indolenzimento muscolare diffuso: normale, segui il semaforo. Dolore a un'articolazione o a un tendine, in un punto preciso, che peggiora durante l'esercizio: ti fermi, togli quell'esercizio e ti fai valutare da un professionista. Allenarsi sopra quel tipo di dolore non ti rende più forte, ti tiene fuori dal campo.

I test: da dove parti

Senza un numero all'inizio, a fine programma avrai solo una sensazione. Fai i test nel giorno in cui faresti la seduta A, a distanza di almeno 48 ore dalla partita, dopo il riscaldamento. In settimana 8 li ripeti allo stesso modo, al posto della seduta A.

- 1 Salto verticale al muro.** In piedi accanto al muro, braccio teso in alto: segna il punto più alto che tocchi. Poi salta da fermo con contromovimento e tocca il muro il più in alto possibile. La differenza tra i due segni è il tuo salto. Tre tentativi, tieni il migliore.
- 2 Salto in lungo da fermo.** Piedi dietro la linea, salto a due piedi, misura al tallone più arretrato. Tre tentativi, tieni il migliore. Se cadi all'indietro, il tentativo non vale.
- 3 Forza: ripetizioni con carico fisso.** Sulla trap bar (o sull'alternativa che usi al suo posto) scegli un carico che pensi di sollevare circa 8 volte. Fai più ripetizioni possibili con tecnica pulita e fermati quando la velocità cala nettamente o la schiena perde posizione. Annota carico e ripetizioni: alla fine userai **lo stesso carico**.

TEST	SETTIMANA 0	SETTIMANA 4	SETTIMANA 8	DIFFERENZA
Salto al muro (cm)				
Salto in lungo (cm)		—		
Esercizio principale: kg x ripetizioni		—		

Riscaldamento: 10 minuti

Uguale per le sedute A e B. Tutto a terra o sul posto, basta una mini band: lo puoi fare anche a bordo campo. Non è un optional e non va allungato: serve a preparare quello che fai dopo, non a stancarti.

ESERCIZIO	DOSE	A COSA SERVE
Gatto e cammello a quattro zampe Lento, vertebra per vertebra	8	Colonna
Rotazione toracica a quattro zampe Mano dietro la testa, apri il gomito verso l'alto	6 per lato	Parte alta della schiena
Anche 90/90 Seduto, ginocchia a 90°, ruota da un lato all'altro	6 per lato	Rotazione delle anche
World's greatest stretch Affondo, gomito verso il piede, poi braccio al cielo	4 per lato	Anche, adduttori, torace
Affondo con rotazione Petto verso la gamba avanti	5 per lato	Anche e colonna
Mobilità caviglia al muro Ginocchio verso il muro, tallone giù	8 per lato	Caviglia per atterraggi e squat
Ponte glutei con mini band Senza band se non ce l'hai	10	Attivare glutei
Squat a corpo libero, lento	8	Provare la posizione
Pogo jump Salti piccoli e rapidi sugli avampiedi	2 x 15"	Caviglie reattive
Salti progressivi Da 50% a 90% dell'intensità	3-4	Prepararsi alla parte esplosiva

Hai dubbi su un esercizio? Scrivimi su [@francesco.brasilio_training](https://www.instagram.com/francesco.brasilio_training) o su [334 967 7208](tel:3349677208)

Le alternative

Non tutte le palestre hanno tutto. Per ogni esercizio segnato con * trovi qui cosa fare al suo posto, in ordine di preferenza. Stesse serie e stesse ripetizioni che ti restano.

ESERCIZIO	PRIMA ALTERNATIVA	SECONDA ALTERNATIVA
Trap bar deadlift	Squat con bilanciere	Goblet squat con kettlebell pesante
Jump squat con trap bar	Jump squat con manubri leggeri ai fianchi	Squat jump a corpo libero, con kettlebell leggera al petto
Box jump	Salto con contromovimento, atterraggio tenuto	Salto a toccare un punto alto (canestro, tabellone)
Drop jump	Pogo jump a massima reattività	Salto con contromovimento rapido, contatto breve
Lancio palla medica al petto	Piegamenti esplosivi (le mani si staccano da terra)	Spinta esplosiva con elastico
Lancio rotazionale palla medica	Rotazione esplosiva con elastico	Lancio rotazionale con pallone da basket contro il muro
Goblet squat con salita esplosiva	Squat con bilanciere leggero, stessa esecuzione	Squat a corpo libero con salita esplosiva, 8 ripetizioni
Panca piana con manubri	Panca piana con bilanciere	Piegamenti con zavorra o con piedi rialzati
Rematore con manubrio	Rematore con kettlebell	Rematore inverso alla sbarra o con anelli
Trazioni o lat machine	Trazioni con elastico di assistenza	Lat pulldown con elastico fissato in alto
Split squat bulgaro	Affondo indietro con manubri	Split squat a piedi a terra, con kettlebell
Spanish squat	Wall sit, schiena al muro, ginocchia a 90°	Squat isometrico tenuto a metà discesa
Palloy press	Plank con tocco della spalla	Dead bug lento
Copenhagen plank	Adduttori: palla stretta tra le ginocchia, 5" di spinta	Affondo laterale lento
Calf raise su una gamba	Su gradino a corpo libero, più ripetizioni	Calf raise su due gambe con bilanciere

Come scegliere il carico con un'alternativa

Vale la stessa regola del resto del programma: scegli il peso in base alle ripetizioni che ti restano, non in base ai numeri che usavi con l'esercizio originale. Se usi un'alternativa nei test, usala anche nel test finale, altrimenti il confronto non vale.

Come leggere le schede

Due minuti qui ti evitano di sbagliare la prima settimana.

COSA TROVI SCRITTO	COSA SIGNIFICA
3 x 5	3 serie da 5 ripetizioni
3 x 30"	3 serie da 30 secondi di tenuta
Per lato / ogni gamba	Le ripetizioni valgono per ogni lato: 3 x 6 per gamba sono 6 a destra e 6 a sinistra, per 3 volte
3a e 3b	Superserie: una serie del primo, una del secondo, poi recuperi. Ripeti fino a finire le serie
Recupero	La pausa tra una serie e l'altra (o tra una coppia e l'altra)
Ti restano 3	Scegli un peso che ti lasci ancora 3 ripetizioni pulite a fine serie, cioè RPE 7 (pagina 5)
*	Esercizio con alternativa, se non hai l'attrezzo (pagina 8)

Quando fai i test

QUANDO	COSA
Settimana 0	Test completo, nel giorno in cui faresti la seduta A
Settimana 4	Solo il salto al muro, all'inizio della seduta B
Settimana 8	Test completo al posto della seduta A

Se hai poco tempo

- A** Riscaldamento, salti, trap bar e split squat bulgaro. Il resto lo togli.
- B** Riscaldamento, i primi tre esercizi. Sono quelli che ti tengono veloce.
- C** Le prime due coppie. Se salti la seduta C non perdi niente sulle gambe.

I 6 esercizi da fare bene

Sono gli esercizi che reggono il programma. Se questi sono fatti bene, il resto viene da sé. Per ognuno: tre cose da pensare mentre lo fai, e l'errore che vedo più spesso.

1

Trap bar deadlift

SEDUTA A · BLOCCHI 1 E 2

- 1 Piedi alla larghezza delle anche, al centro della barra. Impugnatura al centro delle maniglie.
- 2 Prima di partire petto in fuori e spalle "in tasca": la schiena si blocca prima che il peso si muova.
- 3 Spingi il pavimento con tutto il piede e sali con anche e spalle insieme.

ERRORE PIÙ COMUNE

Partire strappando con la schiena tonda. Se la prima ripetizione ti piega la schiena, il peso è troppo alto, anche se ti restano ripetizioni.

2

Split squat bulgaro

SEDUTA A · BLOCCHI 1 E 2

- 1 Piede avanti abbastanza lontano dalla panca: in fondo alla discesa il ginocchio è sopra il piede, non molto più avanti.
- 2 Scendi in 3 secondi, dritto verso il basso, busto leggermente inclinato in avanti.
- 3 Il peso è sul piede davanti: quello dietro è solo un appoggio.

ERRORE PIÙ COMUNE

Il ginocchio che va verso l'interno nella risalita. Pensa a spingerlo verso il mignolo del piede.

3

Salto con contromovimento

SEDUTA A · BLOCCO 1, TEST

- 1 Scendi veloce fino a un quarto di squat, non di più, e risali senza fermarti.
- 2 Le braccia lavorano: indietro mentre scendi, lanciate in alto mentre sali.
- 3 Atterra con le stesse gambe, ginocchia piegate, in silenzio.

ERRORE PIÙ COMUNE

Scendere troppo in basso e troppo lento. Diventa uno squat con un saltino alla fine.

4

Box jump

SEDUTA B · BLOCCO 1, SEDUTA A · BLOCCO 2

- 1 Il box serve ad atterrare in alto, non a misurare quanto salti: scegliilo basso.
- 2 Atterra in un quarto di squat, la stessa posizione da cui salteresti, non accovacciato.
- 3 Scendi camminando, mai saltando all'indietro.

ERRORE PIÙ COMUNE

Box troppo alto e atterraggio con le ginocchia al petto. Hai alzato le gambe, non saltato di più.

5

Drop jump

SEDUTA B · BLOCCO 2

- 1 Fai un passo giù dal box, non saltarne giù.
- 2 Tocca terra con gli avampiedi e rimbalza subito: immagina che il pavimento scotti.
- 3 Se il tallone sbatte o resti a terra più di un attimo, il box è troppo alto oppure sei stanco.

ERRORE PIÙ COMUNE

Trasformarlo in "atterro, mi piego, salto". Allena il rimbalzo: il contatto a terra deve essere brevissimo.

6

Goblet squat con salita esplosiva

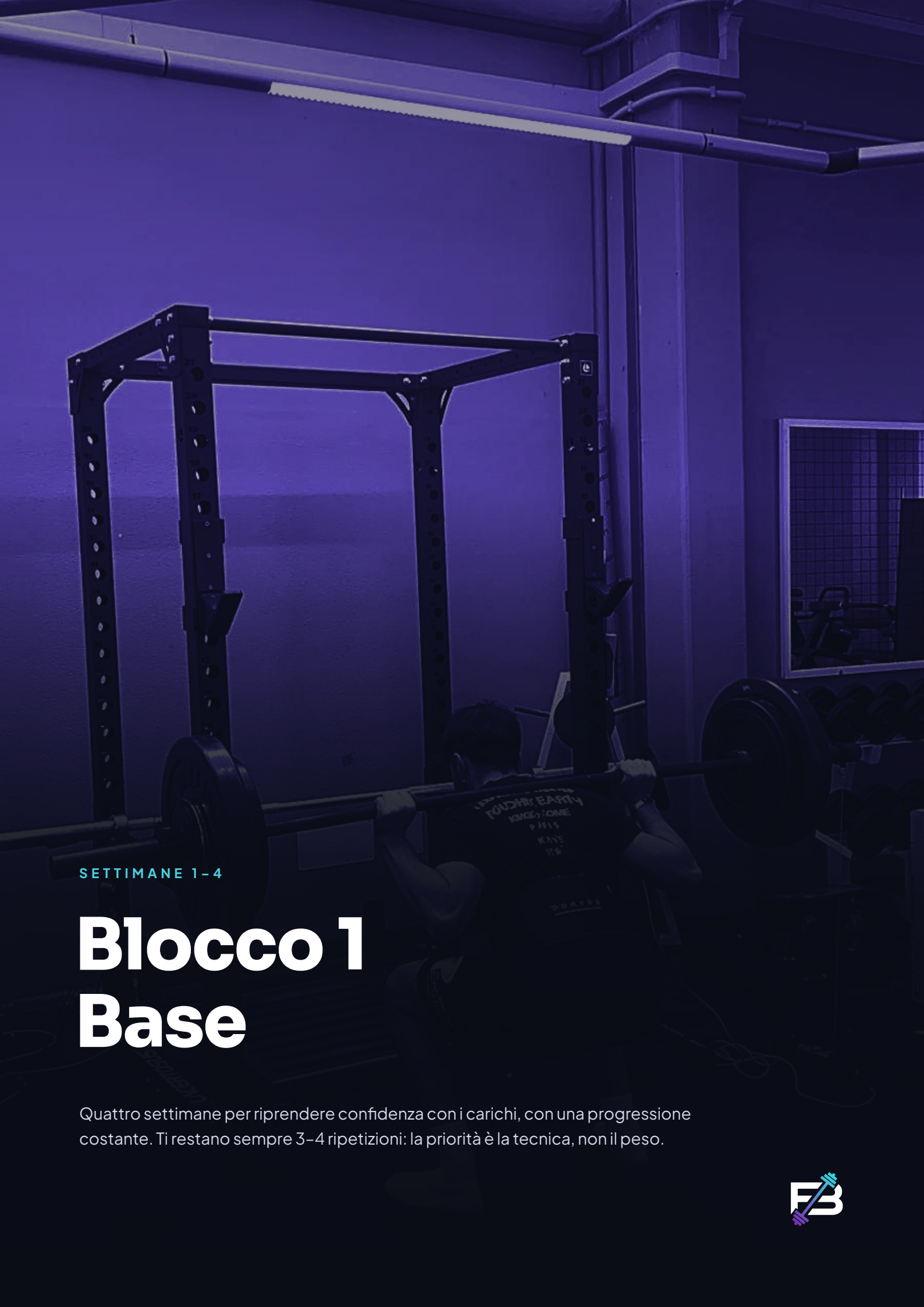
SEDUTA B · BLOCCO 1

- 1 Manubrio o kettlebell al petto, gomiti verso il basso.
- 2 Scendi in 2 secondi, controllato, fino a dove la schiena resta dritta.
- 3 Risali il più veloce possibile fino a gambe tese, con i piedi sempre a terra.

ERRORE PIÙ COMUNE

Rallentare a metà salita perché il peso è troppo alto. Se non sei veloce in tutte le ripetizioni, toglilo.

Non sei sicuro? Filmati di lato e mandami il video: @francesco.brasilio_training o 334 967 7208

A person is seen from behind, performing a squat in a gym. They are holding a barbell with weights across their shoulders. The gym has a purple tint and a large window in the background. A rack of dumbbells is visible on the right.

SETTIMANE 1-4

Blocco 1 Base

Quattro settimane per riprendere confidenza con i carichi, con una progressione costante. Ti restano sempre 3-4 ripetizioni: la priorità è la tecnica, non il peso.



Seduta A · 3-4 giorni prima della partita

ESERCIZIO	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 3	SETT. 4	RECUPERO
1. Salto con contromovimento Massima intenzione, atterraggio morbido	3 x 3	3 x 3	3 x 3	4 x 3	60"
2. Trap bar deadlift * Ti restano 4, poi 4, poi 3, poi 3	3 x 5	3 x 5	4 x 5	4 x 5	2'30"
3a. Panca piana con manubri *	3 x 8	3 x 8	3 x 8	3 x 8	90" dopo la coppia
3b. Rematore con manubrio, un braccio *	3 x 8	3 x 8	3 x 8	3 x 8	
4a. Split squat bulgaro * Ogni gamba. Scendi in 3 secondi	2 x 6	2 x 6	3 x 6	3 x 6	75" dopo la coppia
4b. Pallof press * Per lato, 2" di tenuta	2 x 10	2 x 10	2 x 10	3 x 10	45" dopo la coppia
5a. Affondo laterale Per lato, spingi il pavimento via da te	2 x 6	2 x 6	2 x 8	3 x 8	
5b. Calf raise su una gamba * Per lato, 2" su e 2" giù	2 x 12	2 x 12	3 x 12	3 x 12	

Il punto chiave della seduta A è il trap bar deadlift. Se il tempo è poco, fai riscaldamento, salti, trap bar e split squat. Il resto è importante, ma viene dopo. * Non hai l'attrezzo? Trovi le alternative a pagina 8.

Hai dubbi su un esercizio? Scrivimi su [@francesco.brasilio_training](https://www.instagram.com/francesco.brasilio_training) o su [334 967 7208](tel:3349677208)

Seduta B · 2 giorni prima della partita

Ogni ripetizione va fatta alla massima velocità. Se una serie diventa lenta, è finita, anche se mancano ripetizioni. Questa seduta deve lasciarti più reattivo di quando sei entrato. In settimana 4 inizia la seduta con il mini test del salto al muro. * Alternative a pagina 8.

ESERCIZIO	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 3	SETT. 4	RECUPERO
1. Box jump * Box basso, atterri e scendi camminando	3 x 3	3 x 3	4 x 3	4 x 3	60"
2. Lancio palla medica al petto * Contro il muro, esplosivo	3 x 4	3 x 4	3 x 4	4 x 4	45"
3. Goblet squat con salita esplosiva * Scendi in 2 secondi, poi risali il più veloce possibile fino a gambe tese. I piedi restano sempre a terra: non è un salto	3 x 5	3 x 5	3 x 5	4 x 5	90"
4. Step-up esplosivo Per gamba, box 40 cm	2 x 5	2 x 5	3 x 5	3 x 5	60"
5. Salto laterale su una gamba con stop Per lato, atterraggio tenuto 2"	2 x 3	2 x 3	2 x 4	3 x 4	45"
6a. Spanish squat isometrico * Elastico dietro le ginocchia, tieni la posizione	3 x 30"	3 x 35"	3 x 40"	3 x 45"	45" dopo la coppia
6b. Ponte su una gamba, isometrico Per lato	2 x 20"	2 x 25"	3 x 25"	3 x 30"	

Perché tanti esercizi isometrici?

Mantengono forza su ginocchio e posteriore della coscia senza lasciare dolori muscolari. Il lavoro eccentrico pesante (le discese lente sotto carico) è utile, ma a due giorni dalla partita ti farebbe arrivare con le gambe indolenzite. Per questo lo trovi nella seduta A, non qui.

Hai dubbi su un esercizio? Scrivimi su  [@francesco.brasilio_training](https://www.instagram.com/francesco.brasilio_training) o su  [334 967 7208](https://wa.me/3349677208)

A man with a beard and tattoos, wearing a grey tank top, is holding a large black kettlebell with both hands. The kettlebell has the word "ROGUE" printed on it. He is looking directly at the camera with a focused expression. The background is a blurred outdoor setting with trees and a fence. The entire image has a blue color cast.

SETTIMANE 5-8

Blocco 2 Sviluppo

Carichi un po' più alti, ti restano 2-3 ripetizioni, e la forza che hai ripreso inizia a diventare velocità. Settimana 8: test finale al posto della seduta A e una seduta B leggera, l'unico scarico del programma.



Seduta A · 3-4 giorni prima della partita

ESERCIZIO	SETT. 5	SETT. 6	SETT. 7	RECUPERO
1a. Trap bar deadlift * Ti restano 3, poi 2, poi 2	4 x 4	4 x 4	4 x 3	20-30"
1b. Box jump * Subito dopo ogni serie di trap bar, poi recupera	4 x 3	4 x 3	4 x 3	2'30"
2. Split squat bulgaro con manubri * Ogni gamba, carico più alto del blocco 1	3 x 5	3 x 5	3 x 5	90"
3a. Panca piana con manubri *	3 x 6	3 x 6	3 x 6	90" dopo la coppia
3b. Trazioni o lat machine *	3 x 6	3 x 6	3 x 6	
4a. Copenhagen plank, versione corta * Per lato, ginocchio appoggiato	2 x 15"	2 x 20"	2 x 20"	45" dopo la coppia
4b. Calf raise con carico * Su un gradino, manubrio in mano	3 x 8	3 x 8	3 x 8	

Settimana 8: niente seduta A, fai i test

Nel giorno della seduta A fai il riscaldamento e poi i test finali, esattamente come in settimana 0: stesso ordine, stesso esercizio e stesso carico per il test di forza (pagina 6). La seduta B della settimana 8 è leggera e chiude il programma.

La coppia trap bar + box jump è un lavoro "a contrasto": prima il carico pesante, poi il salto. Il salto dopo il carico serve a insegnare al corpo a usare in velocità la forza appena reclutata. * Alternative a pagina 8.

Hai dubbi su un esercizio? Scrivimi su [@francesco.brasilio_training](https://www.instagram.com/francesco.brasilio_training) o su [334 967 7208](tel:3349677208)

Seduta B · 2 giorni prima della partita

ESERCIZIO	SETT. 5	SETT. 6	SETT. 7	SETT. 8	RECUPERO
1. Drop jump da box basso * Box 30 cm, contatto a terra rapidissimo	3 x 3	3 x 3	4 x 3	2 x 3	75"
2. Jump squat con trap bar leggera * Carico che ti permette di saltare veloce	3 x 4	3 x 4	3 x 4	2 x 3	90"
3. Lancio rotazionale palla medica * Per lato, contro il muro	3 x 4	3 x 4	3 x 4	2 x 4	45"
4. Salto in avanti su una gamba con stop Per gamba, tieni l'atterraggio 2"	2 x 4	2 x 4	3 x 4	2 x 3	60"
5a. Spanish squat isometrico *	3 x 40"	3 x 45"	3 x 45"	2 x 30"	45" dopo la coppia
5b. Ponte su una gamba, isometrico Per lato	3 x 25"	3 x 30"	3 x 30"	2 x 20"	

Settimana 8: è la seduta di scarico, con una serie in meno su tutto. Falla solo se il semaforo è verde o giallo. * Alternative a pagina 8.

Hai dubbi su un esercizio? Scrivimi su [@francesco.brasilio_training](https://www.instagram.com/francesco.brasilio_training) o su [334 967 7208](https://www.whatsapp.com/channel/002993349677208)



OPZIONALE · TUTTE LE SETTIMANE

Seduta C Parte alta

Spalle, schiena e tronco, nei giorni lontani dalla partita. È la terza seduta più utile che puoi aggiungere: ti rende più solido nei contatti e protegge le spalle.



Seduta C · parte alta e tronco · 30-35'

Nei giorni lontani dalla partita, mai il giorno prima. Le gambe non si toccano: è la seduta che puoi fare anche dopo un allenamento di squadra. Riscaldamento: rotazioni toraciche e mobilità delle spalle (5 minuti), poi le extrarotazioni come attivazione e le coppie in superserie. In settimana 8 il carico resta simile: tagli solo qualche ripetizione.

ESERCIZIO	SETT. 1-4	SETT. 5-7	SETT. 8	RECUPERO
0. Extrarotazioni con elastico Attivazione della spalla. Gomito al fianco, per lato	2 x 12	2 x 12	2 x 12	30"
1a. Military press con manubri, in piedi	3 x 8	4 x 6	3 x 6	90" dopo la coppia
1b. Trazioni o lat machine *	3 x 8	4 x 6	3 x 6	
2a. Panca inclinata con manubri	3 x 10	3 x 8	3 x 8	75" dopo la coppia
2b. Rematore al cavo o con elastico	3 x 10	3 x 10	3 x 8	
3. Face pull con elastico	3 x 15	3 x 15	2 x 15	45"
4. Trasporto con un peso solo (suitcase carry) Per lato, busto dritto	3 x 20 m	3 x 30 m	3 x 20 m	45"
5. Plank laterale Per lato	2 x 30"	3 x 30"	2 x 30"	30"
6. Dead bug Per lato, lento	2 x 8	3 x 8	2 x 8	30"

Perché la parte alta conta anche nel basket. Spalle e schiena forti ti aiutano nei contatti, nei rimbalzi e quando ti spingono sotto canestro, e proteggono la spalla da sovraccarichi. La seduta C è opzionale, ma se hai tempo è la terza seduta più utile che puoi aggiungere.

Hai dubbi su un esercizio? Scrivimi su [@francesco.brasilio_training](https://www.instagram.com/francesco.brasilio_training) o su [334 967 7208](tel:3349677208)

Scrivi tutto

Carico usato, ripetizioni che ti restavano, voto del semaforo. Tre righe a seduta. È l'unico modo per sapere se stai progredendo o stai solo ripetendo.

SETTIMANA / SEDUTA	SEMAFORO	ESERCIZIO PRINCIPALE (KG × RIP.)	SPLIT SQUAT (KG)	NOTE
Sett. 1 · A				
Sett. 1 · B				
Sett. 2 · A				
Sett. 2 · B				
Sett. 3 · A				
Sett. 3 · B				
Sett. 4 · A				
Sett. 4 · B				
Sett. 5 · A				
Sett. 5 · B				
Sett. 6 · A				
Sett. 6 · B				
Sett. 7 · A				
Sett. 7 · B				
Sett. 8 · A				
Sett. 8 · B				

Le domande che mi fanno

Due sedute bastano davvero?

Per mantenere la forza in stagione e, se parti da poco, per aumentarla, sì. Due sedute sono il minimo che consiglio, non il massimo possibile. Una sola a settimana in genere non basta: è la differenza tra mantenere e perdere lentamente.

Il giorno dopo la seduta A ho le gambe pesanti. È normale?

Nelle prime due settimane sì, soprattutto se venivi da un periodo senza pesi. Se dura oltre la terza settimana, abbassa il carico sul trap bar e sullo split squat e rispetta le ripetizioni che ti restano.

Non ho la trap bar.

Fai lo squat con bilanciere, con le stesse serie e le stesse ripetizioni che ti restano. Se non hai neanche il bilanciere, usa il goblet squat con una kettlebell pesante. Per il jump squat della seduta B, usa manubri o kettlebell leggeri. Tutte le altre alternative sono a pagina 8.

Ho due partite in una settimana.

Fai solo la seduta B in versione ridotta: una serie in meno su tutto. La settimana dopo riprendi da dove eri rimasto, senza recuperare la seduta persa.

Come faccio a sapere se eseguo bene gli esercizi?

È il limite più grande di qualsiasi programma scritto. Dall'interno non vedi se il ginocchio rientra nello squat, se la schiena si arrotonda nello stacco o se atterri tutto da una parte. Sono errori che non fanno male oggi, ma si accumulano settimana dopo settimana e spesso sono la causa dei fastidi che compaiono a metà stagione. Filmati di lato e di fronte almeno una volta ogni due settimane. Se vuoi un parere esterno, mandami il video.

Ho fatto le 8 settimane ma il salto non è cambiato. Perché?

Le cause più comuni sono tre: il carico di squadra in quel periodo era troppo alto, il recupero (sonno, alimentazione) non era sufficiente, oppure il tuo punto debole non è quello che il programma allena. Un programma uguale per tutti non può sapere se ti manca forza, reattività o tecnica di salto. Per capirlo servono test più specifici e una programmazione costruita sui risultati.

Una gamba è più forte dell'altra. Cosa faccio?

Se negli esercizi su una gamba (split squat bulgaro, salti con stop) senti una differenza netta tra i due lati, è un dato da non ignorare, soprattutto se hai avuto infortuni da quella parte. Il programma aiuta, perché lavora su una gamba alla volta, ma non è costruito per correggerla. Spesso serve capire da dove nasce (forza, mobilità, un vecchio infortunio) e lavorarci in modo mirato. È uno dei casi in cui farsi seguire fa la differenza.

Ho saltato una settimana intera (malattia, vacanze, esami).

Riprendi dall'ultima settimana che hai completato e rifalla, poi vai avanti normalmente. Se sei stato fermo più di due settimane, riparti dalla settimana 1.

Ho 16 o 17 anni. Posso farlo?

Sì, se hai già esperienza con i pesi e conosci squat e stacco, e con il consenso dei tuoi genitori. Le prime sedute falle con un adulto competente (il tuo preparatore, un allenatore, un istruttore della palestra) che possa correggerti la tecnica, e filmati spesso. Prima dei 16 anni serve un percorso diverso, seguito dal vivo.

Posso aggiungere altri esercizi?

Puoi, ma il programma funziona perché è corto. Ogni cosa in più è fatica in più che porti in campo. Se hai tempo, fai la seduta C fatta bene.



Un programma scritto ti dice cosa fare. Non ti dice se lo stai facendo bene.

E adesso?

Rifai i test della settimana 0 con le stesse condizioni: stesso riscaldamento, stesso esercizio e stesso carico per il test di forza, a 48 ore dalla partita. Scrivi le differenze.

Qualunque sia il risultato, è un dato. Se sei migliorato, il metodo funziona per te e puoi ripartire dal blocco 2 con carichi aggiornati, inserendo una settimana leggera come la 8 ogni quattro. Se sei rimasto uguale in piena stagione, hai comunque fatto il tuo lavoro: non hai perso niente mentre giocavi. Se sei peggiorato, è probabile che il problema sia fuori dalla palestra (sonno, carico di allenamento con la squadra, recupero) ed è lì che bisogna guardare.

La forza che costruisci a ottobre è quella che ti porti a marzo.

— SOLO PER CHI HA FINITO IL PROGRAMMA

**Hai finito le 8 settimane?
Il prezzo della guida te lo scalo.**

27€ — 0€

Se inizi il coaching online entro 30 giorni, tolgo i 27€ della guida dal primo mese.

Questa guida è uguale per tutti. Il coaching parte dai tuoi test, ti seguo con check periodici e correzione video, e la programmazione cambia in base a come rispondi.

1

Fai il test della settimana 8

2

Mandami i test della settimana 0 e 8, con il nome usato per l'acquisto

3

Valutiamo insieme da dove ripartire

☎ 334 967 7208

📷 @francesco.brasilio_training

✉ info@fbtraining.it

Valido entro 30 giorni dalla fine delle 8 settimane, una volta per acquirente.

Questo programma ha scopo educativo e non sostituisce una valutazione medica o fisioterapica. Prima di iniziare un programma di allenamento con sovraccarichi, assicurati di essere idoneo all'attività sportiva. In presenza di dolore, interrompi l'esercizio e rivolgiti a un professionista. Per i minori di 18 anni l'utilizzo richiede il consenso di un genitore ed è consigliata la supervisione di un adulto competente o di un professionista qualificato.

© 2026 FBtraining · Francesco Brasilio · P.IVA 04365491200 · Vietata la riproduzione e la distribuzione.