

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO OVER 40



Livello 01 - principiante

OBIETTIVO LONGEVITA'

[Longevitycoach.it](https://www.longevitycoach.it)

Benvenuto nel Programma di allenamento base per la longevità di [Longevitycoach.it](https://www.longevitycoach.it)!

Siamo un team di appassionati ricercatori delle tecniche per migliorare la longevità attraverso l'esercizio fisico.

Persone che si allenano come dei professionisti per la gara della vita.

I nostri programmi si basano sull'allenamento di quattro capacità fondamentali:

- **MOBILITA' e STABILITA'**
- **FORZA**
- **RESISTENZA AEROBICA**
- **VO2MAX**

Sono queste infatti le capacità che, correttamente allenate, ci permettono di migliorare la qualità della vita, ridurre i rischi legati alle malattie associate all'invecchiamento e quindi migliorare la longevità.

Costruiamo oggi quello che saremo domani.



FORZA

L'allenamento della forza contribuisce a stare in forma ed avere un fisico migliore.

E' fondamentale per contrastare la perdita di massa muscolare (e quindi di forza) con il passare del tempo, permettendo un sostanziale miglioramento della qualità della vita in età più avanzata.

MOBILITA' e STABILITA'

L'allenamento della mobilità e' il fattore chiave per la riduzione degli infortuni. La stabilità invece e' la fondamenta del piano. Permette di costruire i muscoli e sviluppare la resistenza. E' una capacità fondamentale nel percorso anti invecchiamento.

RESISTENZA AEROBICA

L'allenamento della resistenza aerobica e del VO2max contribuisce in modo sostanziale a rendere più efficienti le componenti aerobiche del nostro corpo ed a limitare il rischio di malattie all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio (infarto, ipertensione, etc.) o di origine metabolica (diabete, obesità, etc.)

Inoltre contribuiscono a limitare il declino delle attività cognitive.

VO2max

Questo piano è diretto a coloro che, dopo un lungo periodo di inattività, hanno deciso di ricominciare ad allenarsi. Il livello e' quindi «Principiante».

Si raccomanda di utilizzare il programma in modo progressivo, sfruttando la prima sessione di allenamento per «prendere le misure». La scheda va ripetuta fino a quando le 4 attività settimanali possono essere svolte nella loro interezza senza interruzione.

I «**superset**» sono due di esercizi che vanno eseguiti uno dietro l'altro senza riposo. Il recupero avviene alla fine del secondo esercizio.



Lo sforzo e' misurato in RPE, nella sua versione da 10 punti. La scala è una misura soggettiva della percezione dell'intensità dello sforzo: 1 intensità nulla (stare seduti o rilassati), 5 sforzo impegnativo, 10 intensità massima (sforzo massimale sostenibile per pochi secondi).

Il piano puo' essere reso più impegnativo in diversi modi.

Per la parte di **allenamento aerobico**, l'obiettivo è riuscire a parlare durante l'esercizio, ma con qualche difficoltà.

1. Allungare la sessione aggiungendo ogni volta 5 minuti, fino ad arrivare ad 1 ora.
2. Alternare la camminata veloce con leggera corsa, cominciando con 1 minuto di corsa ogni 5 di camminata e aumentando lentamente la proporzione.
3. Variare lo sport: bicicletta, nuoto, passeggiata in montagna.



Per quanto riguarda le sessioni di **forza e mobilità**:

1. Seguendo la progressività degli esercizi mostrata nei video, o aumentando il peso degli attrezzi
2. Aumentando il numero delle serie, aggiungendo una serie per volta
3. Eseguendo gli esercizi piu' lentamente, per mantenere i muscoli piu' a lungo sotto tensione
4. Eseguendo l'allenamento in un tempo complessivo minore, diminuendo del 10% i tempi di recupero tra le serie





Programma

GIORNO 1

Allenamento della forza e della mobilità
(Scheda a pagina successiva)

GIORNO 2

Allenamento Capacità Aerobica
Camminata veloce – 20 minuti

GIORNO 3

Allenamento della forza e della mobilità
(Scheda a pagina successiva)

GIORNO 4

Allenamento Capacità Aerobica
Camminata veloce – 20 minuti



SCHEDA

RISCALDAMENTO

[VIDEO](#)

Dynamic warmup – 10 minuti

SET PRINCIPALE

[VIDEO](#)

Squat: 4 serie da 6 ripetizioni – 60 sec tra le serie
Peso che colloca lo sforzo a 6 RPE (su 10)

SUPERSET 1

Flessioni: 4 serie da 5 ripetizioni

[VIDEO](#)

Glutes bridge: 4 serie da 5 ripetizioni

[VIDEO](#)

– 60 sec di recupero alla fine delle due serie

SUPERSET 2

L-sit Leg Raise: 3 serie da 8 ripetizioni

[VIDEO](#)

Plank: 4 serie da 30 sec

[VIDEO](#)

– 60 sec di recupero alla fine delle due serie

FINALE

[VIDEO](#)

10 front raises

10 lateral raises

10 overhead presses

60 secondi riposo - Ripeti 3 volte

Peso che colloca lo sforzo a 6 RPE (su 10)