

IRON PROTOCOL: GUIDA ESTATE & SETTEMBRE

A cura del Coach Rob — Risorsa Esclusiva per il Lab su Skool

Benvenuto nell'**Iron Protocol**, la programmazione di allenamento del Metodo R.O.B. dedicata all'uomo che vuole costruire un corpo solido, eliminare le rigidità articolari e massimizzare la forza, senza diventare schiavo delle palestre commerciali.

Questa guida è pensata per risolvere un problema cruciale: **gestire l'estate senza perdere i progressi**, preparare il corpo durante le vacanze e partire a testa bassa e senza scuse da settembre.

💡 LA FILOSOFIA DELL'ALLENAMENTO INTELLIGENTE

Non serve massacrarsi di ore di allenamento statico se le tue spalle e le tue anche sono bloccate da 8 ore seduto alla scrivania. Prima sblocciamo il movimento con la **Mobilità Articolare**, poi costruiamo la vera forza con il **Kettlebell Lab**.

FASE 1: IL PROGRAMMA ESTIVO "SUMMER PACK" (VACANZA & MANTENIMENTO)

L'obiettivo estivo non è fare il record di forza, ma mantenere il tono muscolare, lubrificare le articolazioni e allenarsi in massimo 20-25 minuti, ovunque tu sia (albergo, spiaggia o salotto).

La Routine di Mobilità "Post-Viaggio & Sedentarietà" (10 Minuti)

Da eseguire ogni mattina o come riscaldamento prima del circuito con Kettlebell:

- **Cossack Squat a corpo libero:** 2 serie x 8 ripetizioni per lato (apertura delle anche).
- **Sblocco Toracico in quadrupedia:** 2 serie x 10 rotazioni per lato (resetta la postura delle spalle).
- **90/90 Hip Flow:** 3 minuti continui di transizioni fluide (elimina il blocco del bacino).

Circuito Forza & Core con 1 solo Kettlebell (20 Minuti)

Esegui i seguenti esercizi in sequenza (circuito). Ripeti il blocco da 3 a 4 volte a seconda del tuo livello, recuperando 90 secondi alla fine di ogni giro completo.

ESERCIZIO	RIPETIZIONI / TEMPO	FOCUS TECNICO
Kettlebell Goblet Squat	10-12 ripetizioni	Scendi profondo, gomiti all'interno delle ginocchia.
Kettlebell One-Arm Row	8 ripetizioni per lato	Tira verso l'anca, non verso la spalla. Schiena piatta.
Kettlebell Halo	10 rotazioni totali (alternando)	Ottimo per la mobilità delle spalle e la stabilità del core.
Kettlebell Swing	15 ripetizioni	Spinta esplosiva delle anche, non usare la forza delle braccia.
Plank sui gomiti	45 secondi	Glutei e addome contratti al massimo (no pancia in giù).

FASE 2: LA RIPARTENZA DI SETTEMBRE (A TESTA BASSA)

Al rientro dalle vacanze, la flessibilità estiva lascia spazio alla programmazione strutturata su 3 livelli nel nostro **Kettlebell Lab** su Skool:

- **Livello BASE (Ricostruzione):** Focus sulla tecnica dello Swing, del Goblet Squat e della mobilità di base. Ideale per riattivare il metabolismo senza infortuni.
- **Livello INTERMEDIO (Forza & Ipertrofia):** Inserimento del Clean, del Press sopra la testa e del Turkish Get-Up. Incremento del carico e del volume di lavoro.
- **Livello AVANZATO (Performance):** Snatch, complessi con Kettlebell singole/doppie e condizionamento metabolico ad alta intensità.



ENTRA NEL LAB COMPLETO SU SKOOL

Tutti i video tutorial passo-passo, i PDF scaricabili, l'educazione alimentare e il supporto diretto con correzione video sono disponibili all'interno della bacheca del Lab.

PROVALO GRATIS PER 7 GIORNI - DISDICI CON 1 CLIC