

VIDEO TRAINING GRATUITO

COME RAGIONO QUANDO PROGETTO UNA SEDUTA HIIT

Dall'**obiettivo fisiologico** alla scelta di stimolo,
intensità, durata, recuperi, esercizi e progressioni.



PRIMA DEFINISCO L'ADATTAMENTO, POI COSTRUISCO LA SEDUTA

L'ordine non è casuale: prima chiarisco che cosa voglio ottenere, poi scelgo come arrivarci.

1. **OBIETTIVO** — quale adattamento sto cercando?
2. **PERSONA** — su chi sto lavorando?
3. **STIMOLO** — che tipo di lavoro mi serve?
4. **DOSE** — intensità, durata, recuperi, densità.
5. **SCELTE OPERATIVE** — esercizi, mezzi e progressioni.



IL TIMER ARRIVA DOPO. PRIMA DEVE ESSERE CHIARO IL PERCHÉ.

LEZIONE 1.1

PRIMA L'ADATTAMENTO

La seduta inizia da **ciò che vuoi ottenere**,
non dal protocollo.



L'OBIETTIVO DEVE DIVENTARE OSSERVABILE

Definire l'adattamento significa **trasformare un obiettivo generico** in un criterio che possa guidare la seduta e poi essere verificato nel tempo.

**UN OBIETTIVO BEN DEFINITO MI DICE
COSA DEVO STIMOLARE E COSA DOVRÒ OSSERVARE.**



LO STESSO OBIETTIVO PUÒ RICHIEDERE SEDUTE MOLTO DIVERSE SU PERSONE DIVERSE.

Prima di prescrivere il lavoro devo capire:

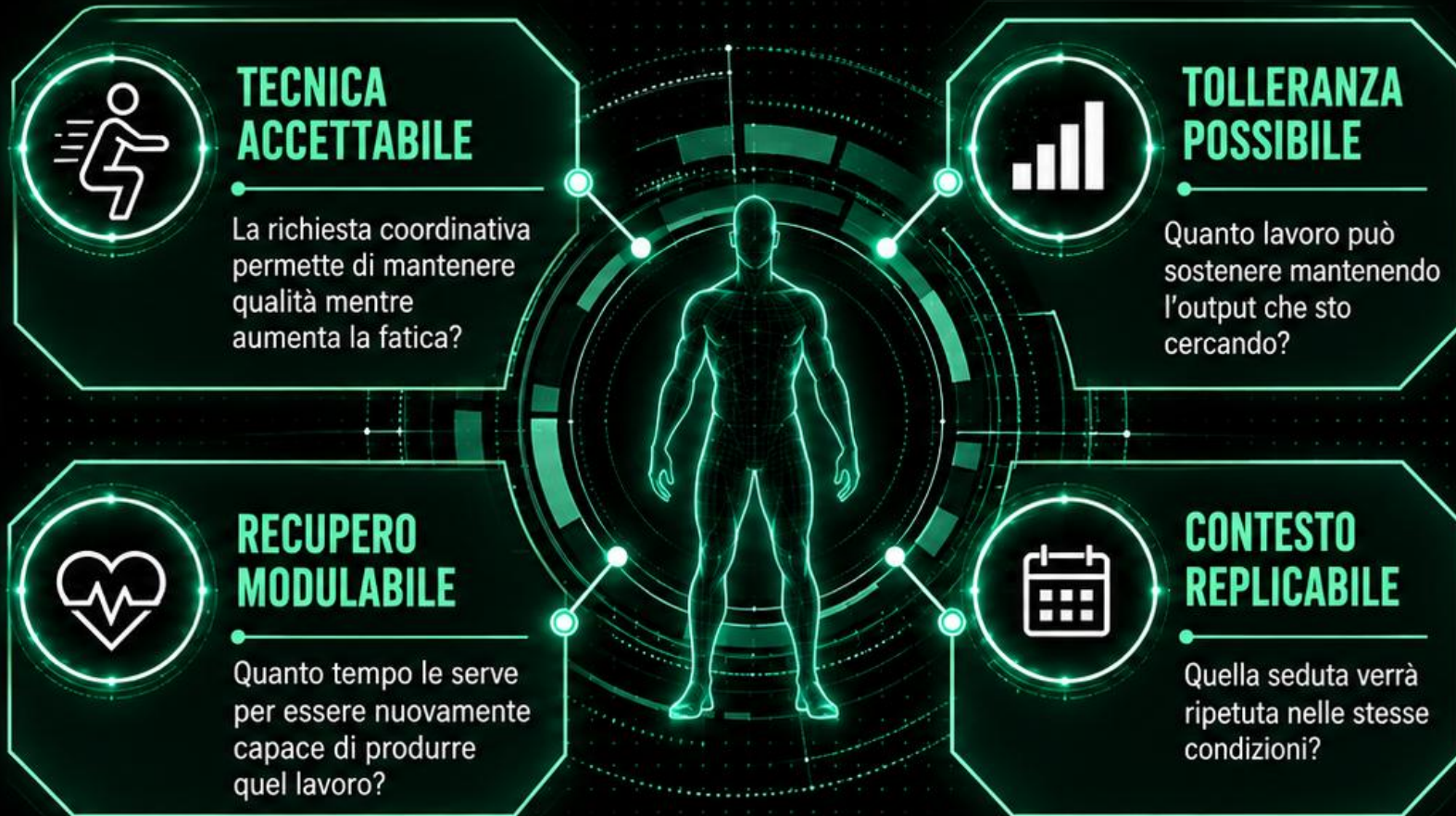
-  **LIVELLO ED ESPERIENZA**
Quanto è allenata e quanto conosce già quel tipo di lavoro o quel mezzo?
-  **CAPACITÀ TECNICA**
Quali movimenti riesce a eseguire bene anche sotto fatica?
-  **CAPACITÀ DI LAVORO E RECUPERO**
Quanto output riesce a sostenere e quanto rapidamente recupera?
-  **CONTESTO**
Come si inserisce quella seduta nel resto della sua settimana?



LA PERSONA DEFINISCE QUANTA PARTE DELLO STIMOLO POSSO REALMENTE PRESCRIVERE.

LO STIMOLO DEVE ESSERE COMPATIBILE CON CHI DEVE PRODURLO

Un protocollo può essere corretto sulla carta e risultare inadatto alla persona che ho davanti.



PRIMA DI DECIDERE QUANTO CHIEDERE, DEVO SAPERE QUANTO QUELLA PERSONA
PUÒ REALMENTE PRODURRE.

COME LA LOGICA DIVENTA PROGRAMMAZIONE



STRUTTURA

Quale organizzazione del lavoro mi permette di esporre la persona allo stimolo che sto cercando?



INTENSITÀ

Quanto deve spingere perché la seduta produca davvero la risposta che voglio ottenere?



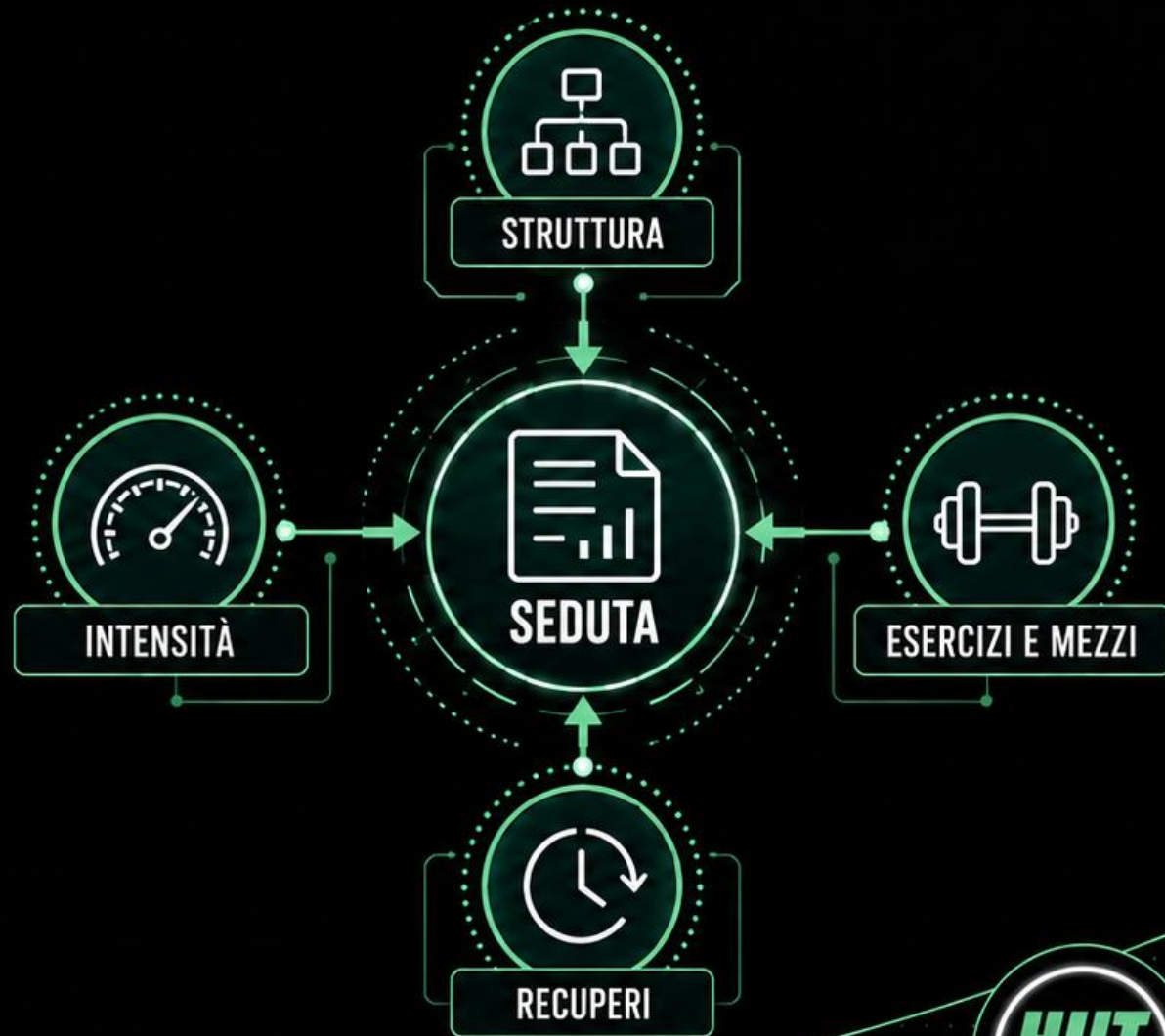
RECUPERI

Quanto deve recuperare per poter mantenere qualità, target e significato del lavoro?



ESERCIZI E MEZZI

Quali movimenti, attrezzi o modalità scelgo perché siano coerenti con obiettivo, persona e contesto?



QUANDO UNA SEDUTA HIIT È COSTRUITA BENE

COERENZA INTERNA

Stimolo, struttura, intensità, recuperi ed esercizi devono andare tutti nella stessa direzione.



PROGRESSIONE OSSERVABILE

Devo poter capire nel tempo se la persona sta migliorando davvero, e in che cosa.



VALIDITÀ DEL TARGET

La fatica da sola non basta: la seduta funziona se resta leggibile ciò che volevo allenare.



DECISIONE GUIDATA

Programmare non significa inventare protocolli: significa fare scelte logiche a partire da un obiettivo chiaro.



LA SEDUTA È LA CONSEQUENZA DEL RAGIONAMENTO

Ogni scelta nasce da una sequenza precisa:



PRIMA DEVE ESSERE CHIARO IL PERCHÉ. IL TIMER ARRIVA DOPO.