ATHX GAMES 2027 · PIANO DI 12 SETTIMANE

Inizia da qui. Fai i test nella settimana 1, annota i risultati e calcola i tuoi ritmi e i tuoi carichi. Il piano li richiama in ogni seduta.

I TUOI DATI

Nome: _____

Data della gara: _____

Categoria: ☐ LITE ☐ ATHX ☐ PRO **Sesso:** ☐ Donna ☐ Uomo

TEST DELLA SETTIMANA 1

Test	Risultato	Come si misura
Shoulder to overhead · 1RM	kg	Dalle spalle sopra la testa. Valgono press, push press o jerk. Bilanciere da 15 o 20 kg.
Back squat · 2RM	kg	L'anca scende sotto il ginocchio in entrambe le ripetizioni.
Stacco da terra · 3RM	kg	Presa all'esterno delle ginocchia, niente sumo. Tre di fila o separate, entro un minuto.
Corsa di 3 km	min	Percorso pianeggiante, al massimo.
SkiErg 1.000 m	min	Resistenza a scelta, al massimo.

Totale di forza: S2OH + squat + stacco = _____

È ciò che conta in gara, dove lo stacco vale la media di due serie.

I TUOI RITMI

Ritmo	Come si calcola	Esempio	Il tuo
Corsa · ritmo del test	Tempo dei 3 km ÷ 3	4:30/km	/km
Corsa · ritmo delle ripetute	Ritmo del test - 5 s/km	4:25/km	/km
Corsa · ritmo lento	Ritmo del test + 1:15/km	5:45/km	/km
SkiErg · ritmo del test	Tempo dei 1.000 m ÷ 2	1:55/500 m	/500 m
SkiErg · test + 2 s	Ritmo del test + 2 s/500 m	1:57/500 m	/500 m
SkiErg · test + 3 s	Ritmo del test + 3 s/500 m	1:58/500 m	/500 m
SkiErg · test + 4 s	Ritmo del test + 4 s/500 m	1:59/500 m	/500 m
SkiErg · test + 6 s	Ritmo del test + 6 s/500 m	2:01/500 m	/500 m

Esempio: 3 km in 13:30 e 1.000 m di SkiErg in 3:50.

I TUOI CARICHI

% del massimale	Shoulder to overhead	Back squat	Stacco da terra
60%			
70%			
75%			
80%			
85%			
87,5%			
90%			
92,5%			

Moltiplica ogni massimale per la percentuale e arrotonda a 2,5 kg. Esempio: 100 kg × 75% = 75 kg.

PIANO ATHX GAMES 2027 · SETTIMANE 1–4

Base (settimane 1–4), specifico (5–10) e scarico finale (11–12). I chili vengono da «I tuoi carichi» e i ritmi tra parentesi da «I tuoi ritmi». Cambia ciò che ti serve.

Sett.	Blocco	Lun · Forza: S2OH e squat	Mar · Corsa e SkiErg	Gio · Stacco e parte alta	Ven · MetCon X	Sab · Aerobico o simulazione	Fatto	RPE
1 **Lunedì:** __/__	**Base**	Test: S2OH 1RM e back squat 2RM. Annota i massimali a pagina 1	Test: 3 km al massimo. Dopo 10 min, test di 1.000 m allo SkiErg	Test: stacco da terra 3RM · Panca con manubri 3×12 · Rematore con manubrio 3×12	Tecnica: vogatore, ground to overhead con manubrio, panca con manubri, squat e trasporto del sandbag, burpee sopra la panca	Corsa facile di 40 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
2 **Lunedì:** __/__	**Base**	S2OH 5×5 al 70% · Squat 4×6 al 70%	Corsa facile di 20 min (ritmo lento) + SkiErg 5×300 m (test + 6 s), rec. 1 min	Stacco 4×5 al 70% · Panca con manubri 3×12 · Rematore con manubrio 3×12	3 round facili: 12 cal vogatore, 10 ground to overhead, 10 panca con manubri, 10 squat con sandbag, 10 burpee sopra la panca	Corsa facile di 40 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
3 **Lunedì:** __/__	**Base**	S2OH 5×4 al 75% · Squat 4×5 al 75%	Corsa 5×600 m (ritmo delle ripetute), rec. 90 s + SkiErg 4×500 m (ritmo del test), rec. 1 min	Stacco 4×4 al 75% · Panca con manubri 4×10 · Rematore con manubrio 4×10	4 round: 15 cal vogatore, 12 ground to overhead, 12 panca con manubri, 12 squat con sandbag, 30 m di trasporto, 12 burpee	Corsa facile di 45 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
4 **Lunedì:** __/__	**Base (scarico)**	S2OH 3×5 al 60% · Squat 3×5 al 60%	Corsa facile di 25 min (ritmo lento) + SkiErg 3×500 m (test + 4 s), rec. 1 min	Stacco 3×5 al 60% · Mobilità di anche e spalle 15 min	Riposo o 20 min di mobilità	Simulazione 1: forza, resistenza e MetCon X. Annotala a pagina 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

S2OH = shoulder to overhead. Riscaldati con serie progressive prima delle serie allenanti. Mercoledì e domenica, riposo.
Nel MetCon X usa i carichi della tua categoria (pagina «Prove e carichi 2027»). Se non li muovi ancora con una buona tecnica, parti più leggero.

PIANO ATHX GAMES 2027 · SETTIMANE 5–8

Sett.	Blocco	Lun · Forza: S2OH e squat	Mar · Corsa e SkiErg	Gio · Stacco e parte alta	Ven · MetCon X	Sab · Aerobico o simulazione	Fatto	RPE
5 **Lunedì:** __/__	**Specifico**	S2OH 5×3 all'80% · Squat 5×3 all'80%	2 round: 1,5 km (ritmo del test) + 6 min di SkiErg (test + 4 s), rec. 4 min	Stacco: 2 serie da 3 all'80% in 1 min, rec. 1 min · Panca con manubri 4×10 · Rematore 4×10	Mezza gara con il tuo carico di gara: metà di ogni stazione, cronometrata	Corsa facile di 50 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
6 **Lunedì:** __/__	**Specifico**	S2OH 4×2 all'85% · Squat 4×2 all'85%	Corsa 4×800 m (ritmo delle ripetute), rec. 90 s + 8 min di SkiErg continuo (test + 3 s)	Stacco: 2 serie da 3 all'85% in 1 min, rec. 1 min · Panca con manubri 4×8 · Rematore 4×8	EMOM 24 min: 15 cal vogatore / 12 ground to overhead / 12 squat con sandbag / 10 burpee sopra la panca	Corsa facile di 50 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
7 **Lunedì:** __/__	**Specifico**	S2OH 5×2 all'87,5% · Squat 5×2 all'87,5%	Prova di resistenza in allenamento: la tua distanza di corsa (ritmo del test) e SkiErg fino al minuto 24	Stacco: 2 serie da 3 all'87,5% in 1 min, rec. 1 min · Panca con manubri 3×10	MetCon X completo con l'80% del tuo carico di gara, cronometrato	Corsa facile di 55 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
8 **Lunedì:** __/__	**Specifico (scarico)**	S2OH 3×3 al 70% · Squat 3×3 al 70%	Corsa facile di 25 min (ritmo lento) + SkiErg 3×500 m (test + 2 s), rec. 1 min	Stacco 3×3 al 70% · Mobilità 15 min	Riposo o 20 min di mobilità	Simulazione 2: forza, resistenza e MetCon X. Annotala a pagina 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

PIANO ATHX GAMES 2027 · SETTIMANE 9–12

Sett.	Blocco	Lun · Forza: S2OH e squat	Mar · Corsa e SkiErg	Gio · Stacco e parte alta	Ven · MetCon X	Sab · Aerobico o simulazione	Fatto	RPE
9 **Lunedì:** __/__	**Specifico**	S2OH: singole fino al 92,5% · Squat 3×2 al 90%	3 round: 1 km (ritmo delle ripetute) + 4 min di SkiErg (test + 2 s), rec. 3 min	Stacco: 2 serie da 3 al 90% in 1 min, rec. 1 min · Panca con manubri 3×8	MetCon X completo con il tuo carico di gara, cronometrato	Corsa facile di 45 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
10 **Lunedì:** __/__	**Specifico**	S2OH 3×1 al 90% · Squat 3×1 al 90%	Corsa 3×1 km (ritmo delle ripetute), rec. 2 min + 5 min di SkiErg (test + 2 s)	Stacco: 2 serie da 3 all'80% in 1 min, solo tecnica	Riposo o 20 min di mobilità	Simulazione 3: gara completa con i tempi della competizione. Annotala a pagina 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
11 **Lunedì:** __/__	**Scarico finale**	S2OH 3×2 all'80% · Squat 3×2 all'80%	Corsa 4×600 m (ritmo delle ripetute), rec. 90 s + SkiErg 3×500 m (ritmo del test), rec. 2 min	Stacco: 2 serie da 3 al 75% in 1 min · Panca con manubri 2×8	2 round facili delle sette stazioni con il 70% del tuo carico	Corsa facile di 35 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
12 **Lunedì:** __/__	**Scarico finale**	S2OH 3×1 al 70% · Squat 3×1 al 70%. Prova i carichi dei tuoi tentativi	Corsa facile di 20 min (ritmo lento) con 4 allunghi + 2×250 m di SkiErg	Mobilità e tecnica, 20 min	Riposo	Giorno di gara	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

PROVE E CARICHI 2027 · INDIVIDUALE

Formato individuale della stagione 2027. Cerchia la tua categoria e il tuo sesso nella tabella del MetCon X.

FORZA · 20 MIN

- Minuti 0–5 · Shoulder to overhead, 1RM.
- Minuti 5–10 · Back squat, 2RM.
- Minuti 10–15 · Stacco da terra, 3RM: ti riscaldi fino al minuto 12 e fai due serie da 1 minuto con 1 minuto di recupero. Conta la media delle due.
- Carico libero, con bilanciere da 15 o 20 kg. Punteggio: somma dei tre massimali in chili.

RESISTENZA · LIMITE 24 MIN

- Corsa in giri da 300 m: 2,4 km (8 giri) in LITE; 3 km (10 giri) in ATHX e PRO.
- Finita la corsa, SkiErg fino al minuto 24. Punteggio: metri di SkiErg.
- Ogni giro mancante vale 500 m di penalità. Contare i giri tocca a te.

METCON X · LIMITE 25 MIN

Stazione	LITE Donne	LITE Uomini	ATHX Donne	ATHX Uomini	PRO Donne	PRO Uomini
1. Vogatore (RowErg)	20 cal	30 cal	35 cal	45 cal	35 cal	45 cal
2. Ground to overhead con manubrio	20 × 7,5 kg	20 × 15 kg	30 × 12,5 kg	30 × 20 kg	30 × 2 × 15 kg	30 × 2 × 22,5 kg
3. Panca con manubri	20 × 7,5 kg	20 × 15 kg	30 × 12,5 kg	30 × 20 kg	30 × 15 kg	30 × 22,5 kg
4. Squat con sandbag	20 × 20 kg	20 × 30 kg	30 × 30 kg	30 × 50 kg	30 × 50 kg	30 × 70 kg
5. Trasporto del sandbag	30 m × 20 kg	30 m × 30 kg	30 m × 30 kg	30 m × 50 kg	30 m × 50 kg	30 m × 70 kg
6. Burpee sopra la panca morbida	20 rip.	20 rip.	30 rip.	30 rip.	30 rip.	30 rip.
7. Vogatore (RowErg)	20 cal	30 cal	35 cal	45 cal	35 cal	45 cal

- Ground to overhead: LITE con un braccio, senza obbligo di alternare; ATHX alternando le braccia con un manubrio; PRO con due manubri.
- Panca: peso di ogni manubrio. Burpee: in LITE puoi superare la panca camminando; in ATHX e PRO, saltando a piedi uniti.
- Punteggio: tempo finale. In LITE, se il tempo scade, si aggiunge 1 s a 25:00 per ogni caloria, ripetizione o metro mancante.

Fonti: athxgames.com/workouts/2027, /movement-standards/2027 e /how-it-works (consultate il 20/11/2026) e posizione congiunta di ACSM, Academy of Nutrition and Dietetics e Dietitians of Canada su nutrizione e prestazione sportiva (2016). Modello indipendente, non affiliato ad ATHX Games.

REGISTRO DELLE SIMULAZIONI

Scrivi il tuo obiettivo e ogni simulazione appena la finisci. In forza e SkiErg una differenza positiva è meglio; nel MetCon X, negativa.

Misura	Obiettivo	Simulazione 1	Simulazione 2	Simulazione 3	Note
Settimana del piano		**4**	**8**	**10**	
Data					
FORZA (kg)					
Shoulder to overhead · 1RM					
Back squat · 2RM					
Stacco da terra · serie 1					
Stacco da terra · serie 2					
Stacco da terra · media delle due serie					
Totale di forza					
RESISTENZA					
Tempo di corsa					
SkiErg · metri					
METCON X					
Tempo del MetCon X					
Mancanti a 25:00 (solo LITE)					
DIFFERENZA DALL'OBIETTIVO					
Forza (kg)					
SkiErg (m)					
MetCon X (s)					

SCHEDA DEL GIORNO DI GARA

Compilala la sera prima e tienila nella borsa. L'orario della tua batteria è quello d'ingresso nella zona di riscaldamento.

La mia batteria: _____

LE SEI ZONE, UNA DOPO L'ALTRA

Dalla batteria	Il mio orario	Zona	Il mio piano
-60 min		**Arrivo**	Accredito con il biglietto (nel tuo account ATHX): ti danno il braccialetto.
-10 min		**Prima del riscaldamento**	Vai alla zona di riscaldamento: ti registrano e ti danno pettorale e chip della resistenza.
0		**1. Riscaldamento · 30 min**	Briefing e riscaldamento; potresti dividere il rack. Il mio riscaldamento: _____
+30 min		**2. Forza · 20 min**	S2OH 1RM (min 0–5): apro con ____ kg, obiettivo ____ kg Squat 2RM (min 5–10): apro con ____ kg, obiettivo ____ kg Stacco 3RM: riscaldamento fino al min 12 Serie 1 (min 12) ____ kg · serie 2 (min 14) ____ kg
+50 min		**3. Refuel · 10 min**	Bevo _____ · Mangio _____ Scarpe da corsa: sì / no · Ripasso: ____ giri a ____ /km
+60 min		**4. Resistenza · 30 min (limite 24)**	Corsa: ____ giri da 300 m a ____ /km (contali tu) SkiErg a ____ /500 m · damper ____ · obiettivo _____ m
+90 min		**5. Recupero · 30 min**	Bevo _____ · Mangio _____ Cambio di scarpe o vestiti: sì / no · Ripasso del MetCon X
+120 min		**6. MetCon X · 30 min (limite 25)**	Obiettivo ____:____ · Vogatore ____ · Ground to OH ____ · Panca ____ Squat ____ · Trasporto ____ · Burpee ____ · Vogatore ____
+150 min		**Traguardo**	Patch da finisher e ultima zona di recupero.

COSA PORTARE

- ☐ Il biglietto del tuo account ATHX per l'accredito
- ☐ Scarpe da corsa e, se le usi, da sollevamento pesi (vietato gareggiare scalzi)
- ☐ La tua magnesite: l'organizzazione chiede a ognuno di portare la propria
- ☐ Se li usi: cintura, un paio di ginocchiere, gomitiere e polsiere
- ☐ Acqua e cibo già provati per il Refuel e il Recupero
- ☐ Un cambio di vestiti

ATTREZZATURA

Ammessi nella forza: magnesite, cintura, ginocchiere, gomitiere, polsiere e scarpe da sollevamento pesi.

Vietati: straps, paracalli, nastro per la presa, guanti di qualsiasi tipo, fasce per ginocchia e gomiti, tute da sollevamento, auricolari e gareggiare scalzi.

Ginocchiere: un solo paio, senza arrotolarle. Niente cintura nello squat con sandbag del MetCon X.

MANGIARE E BERE

- Niente di nuovo quel giorno: mangia e bevi ciò che hai già provato nelle simulazioni.
- Ultimo pasto con carboidrati facili da digerire, da 1 a 4 ore prima della tua batteria.
- Refuel (10 min): bevi e prendi qualcosa di rapido con carboidrati che conosci già: bevanda, gel o frutta.
- Recupero (30 min): bevi e mangia presto, così arrivi al MetCon X con la digestione fatta.
- Chiedi all'organizzazione che acqua e cibo troverai nelle zone: il sito ufficiale non lo specifica.

Fonti: athxgames.com/workouts/2027, /movement-standards/2027 e /how-it-works (consultate il 20/11/2026) e posizione congiunta di ACSM, Academy of Nutrition and Dietetics e Dietitians of Canada su nutrizione e prestazione sportiva (2016). Modello indipendente, non affiliato ad ATHX Games.