

# **USC<sup>®</sup>**

**ULTIMATE STREETLIFTING CHAMPIONSHIP**

# **MAGAZINE**

**IL METODO BULGARO**

**INTERVISTA A SOFIA  
CERDAN**

**MPDS**

MUSCLE-UP | PULL-UP | DIP | SQ UAT

**FINALREP**



# INDICE

**02** NEWS DAL MONDO DELLO STREETLIFTING

**04** ALLENATI COME UN PRO

**05** ATLETI IN PRIMO PIANO: SOFIA CERDAN

**08** STREET CULTURE & URBAN WORKOUT

**09** 3 TIPS

**10** CONSIGLI E RISORSE

**11** MERCHANDISING UFFICIALE USC

**12** CONTATTI E PROSSIMI EVENTI

# DIP MONSTER

Nel mondo del calisthenics e dello streetlifting, due atleti hanno recentemente attirato l'attenzione per le loro impressionanti performance nelle dip zavorrate: Uliana Esipenko e Vitaliy Feshuk.

Uliana Esipenko: 90 kg in gara

Uliana Esipenko ha stabilito un nuovo record personale eseguendo una dip con 90 kg di zavorra durante una competizione ufficiale. Questo risultato rappresenta un traguardo significativo nel panorama femminile dello streetlifting, dimostrando la crescente partecipazione e competitività delle donne in questo sport.

Vitaliy Feshuk: 200 kg in allenamento

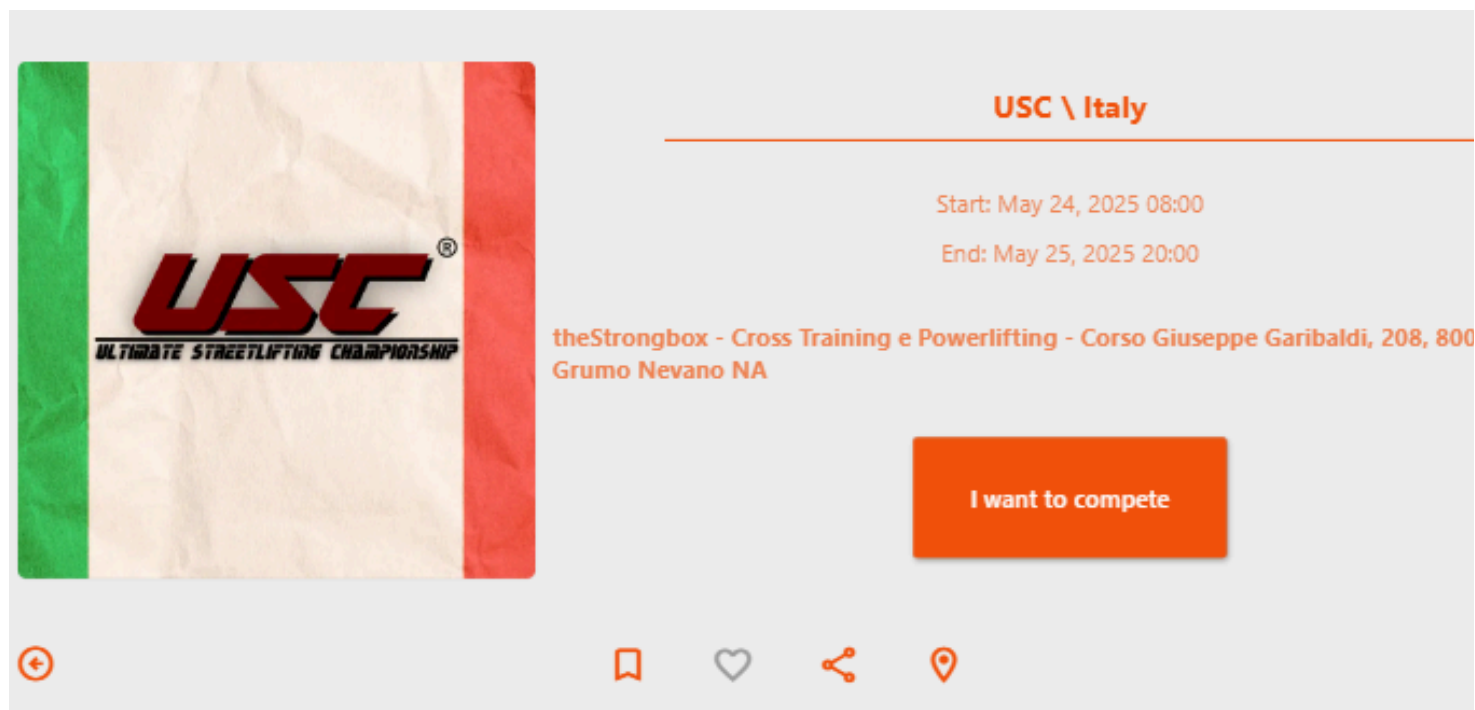
D'altra parte, l'atleta ucraino Vitaliy Feshuk ha condiviso sui social media il suo tentativo di eseguire una dip con un'aggiunta di 200 kg durante una sessione di allenamento. Sebbene non sia riuscito a completare la ripetizione, Feshuk ha sottolineato l'importanza di testare carichi massimali per valutare la propria preparazione e superare i propri limiti. In un post su Instagram, ha dichiarato: "Il mio primo tentativo con 200 kg! No rep, ma dovevo sentire quel peso per sapere se ero pronto. E sì, fa paura."

Questi risultati evidenziano l'impegno e la dedizione necessari per eccellere nelle dip zavorrate, ispirando altri atleti a spingersi oltre i propri limiti e a perseguire nuovi traguardi nel calisthenics e nello streetlifting.





# COME ISCRIVERTI?



Iscriversi alle qualificazioni è semplice e veloce! Segui questi passaggi per assicurarti un posto in gara:

1. Clicca sul link ufficiale: <https://app.final-rep.com/#/feed>
2. Compila il modulo di iscrizione.
3. Conferma la tua iscrizione
4. Preparati per la gara
5. Inizia il conto alla rovescia! Assicurati di allenarti e di arrivare pronto.

Attenzione:

- I posti sono limitati, quindi affrettati a iscriverti!
- La tua iscrizione sarà considerata valida solo dopo aver ricevuto la mail di conferma.

Se hai dubbi o domande, non esitare a contattarci direttamente sui nostri social o via email.

Ci vediamo alla The Strong Box!

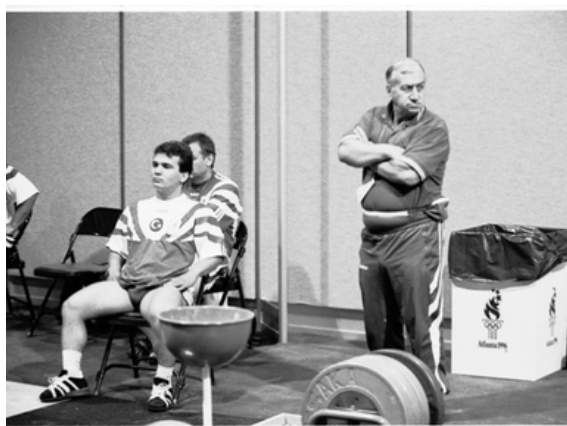
**ISCRIVITI ORA!**



# IL METODO BULGARO

**È UN SISTEMA DI ALLENAMENTO SVILUPPATO DAL LEGGENDARIO ALLENATORE IVAN ABADJIEV NEGLI ANNI '70**

## MASSIMALI FREQUENTI



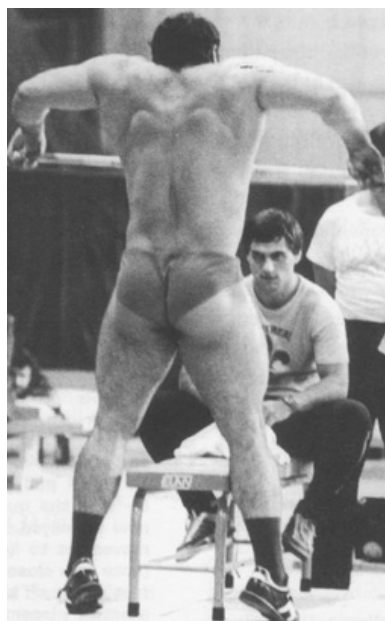
Il principio cardine del metodo bulgaro è l'allenamento quasi esclusivo con carichi vicini al 90-100% del massimale. Gli atleti eseguono tentativi di record giornalieri più volte alla settimana, talvolta persino più volte al giorno. Questo stimolo costante forza il sistema nervoso centrale ad adattarsi, migliorando la capacità di esprimere forza massimale in qualsiasi momento. Tuttavia, questa metodologia impone un carico estremo sul corpo, richiedendo una gestione precisa del recupero e un'attenzione costante agli infortuni.

## FOCUS FONDAMENTALI



Non ci sono esercizi complementari: tutto ruota attorno a strappo, slancio e squat. L'obiettivo è diventare il più efficienti possibile nelle alzate olimpiche, eliminando tutto ciò che non contribuisce direttamente alla performance.

## FREQUENZA



Gli atleti si allenano da 2 a 4 volte al giorno, tutti i giorni, senza periodi di scarico programmati. L'idea è che il corpo si adatti alla fatica cronica, permettendo di massimizzare la prestazione in gara.

**ATLETI IN PRIMO PIANO: SOFIA CERDAN**

# SOFIA CERDAN

---

## PROFILO DELL'ATLETA

ETÀ	29
ALTEZZA	158
PESO	57
TOTAL	261,25



## **3 SEMPLICI DOMANDE AD UNA DELLE MIGLIORI ATLETE AL MONDO**

---

**1**

### **Quali sono stati gli aspetti chiave del tuo allenamento per arrivare al massimo della forma?**

Questa preparazione è una sfida enorme, sento tanta pressione addosso. l'obiettivo di vincere la categoria più competitiva è molto ambizioso, ma non ci avrei nemmeno pensato se non sapessi che è possibile. per farlo ho dovuto affinare ogni aspetto del mio allenamento. Ho lavorato tantissimo sulla tecnica, perché nei dettagli si fanno le differenze, e ho imparato ad ascoltare il mio corpo per gestire al meglio fatica e recupero. Non si tratta solo di spingere di più, ma di farlo nel momento giusto e nel modo giusto. Come tutti, Ho affrontato giorni in cui mi sentivo stanca, demotivata o frustrata, ma sono sempre andata in palestra a fare ciò che mi toccava fare senza pensarci perché so che ogni sessione conta. La costanza, anche quando sembra che i progressi non arrivino, è ciò che porta alla vittoria.

**2**

### **Come gestisci la tensione pre-gara e quali strategie mentali usi per mantenere il focus nei momenti cruciali?**

2. La verità è che la tensione prima di una gara mi piace, con tanti anni di agonismo ho imparato a trasformarla in carburante. Quando sento la pressione, la accolgo: significa che quello che sto facendo conta davvero. Ho sviluppato delle routine mentali che mi aiutano a restare focalizzata, come visualizzare ogni singolo lift nei minimi dettagli e ripetermi che so farlo. Ma la cosa più importante è il mindset con cui salgo in pedana: non lascio spazio ai dubbi. Non penso a chi c'è intorno, ai numeri o ai risultati. Penso solo a dare tutto. È il mio momento, ed è questo che mi fa esprimere il massimo quando conta davvero.



## **3 SEMPLICI DOMANDE AD UNA DELLE MIGLIORI ATLETE AL MONDO**

---

**3**

**Cosa significa per te essere un punto di riferimento nella categoria -57 kg e quale messaggio vuoi dare alle nuove atlete che si stanno avvicinando a questo sport?**

Essere un punto di riferimento nella -57 kg è una grande responsabilità, ma anche una motivazione incredibile. Quando ho iniziato, lo streetlifting femminile era quasi inesistente, e oggi vedere sempre più donne avvicinarsi a questo sport mi fa capire che il cambiamento è reale. Il mio messaggio che voglio dare per le nuove atlete è di non avere paura di mettersi in gioco. Il percorso non è facile però non paragonatevi con altre atlete o con ciò che vedete su i social. Fidatevi del processo. Se lo vuoi davvero, puoi farcela, io sono qui per dimostrarlo ma devi essere anche disposta a pagare il prezzo che comporta la vittoria.







PROMO ESCLUSIVA

**10% OFF**  
**USC10**

[www.mpds-apparel.com](http://www.mpds-apparel.com)

USC MAGAZINE



# **QUANDO LA CITTÀ DIVENTA LA TUA PALESTRA**

## **L'ALLENAMENTO OUTDOOR**

Negli ultimi anni, il concetto di allenamento all'aria aperta ha subito una vera rivoluzione grazie allo street workout. Questa disciplina nasce dall'esigenza di allenarsi senza vincoli di orari e abbonamenti, sfruttando l'ambiente urbano come fosse una palestra a cielo aperto. Panchine, sbarre, muri e persino segnali stradali diventano strumenti per eseguire esercizi a corpo libero, trasformando la città in un luogo di allenamento accessibile a tutti.



## **PERCHÉ DOVRESTI SCEGLIERLO?**

Oltre all'aspetto fisico, lo street workout è diventato un fenomeno culturale, aggregando community che si incontrano per allenarsi, sfidarsi e migliorarsi insieme. L'assenza di attrezzature complesse ha reso questa pratica popolare in tutto il mondo, dimostrando che per costruire forza e abilità non servono necessariamente pesi e macchinari, ma solo costanza, creatività e un forte spirito di adattamento.



# 3 TIPS PER..

Cosa vuoi sapere sull'allenamento di forza?

Faccelo sapere! Siamo aperti a suggerimenti per migliorare il nostro magazine!

Inviaci un'email a [info@ultimatestreetliftingchampionship.com](mailto:info@ultimatestreetliftingchampionship.com)



# TROVA LA TUA STRUTTURA



## **Saiyan Academy**

Via Caruso 10, 80040  
Cercola, Napoli

## **Apollo Private Gym**

Via Roma 12, 80055  
Portici, Napoli



## **Hai una squadra o una struttura?**

Con un pubblico altamente mirato e appassionato, un posizionamento sul nostro Magazine ti garantisce visibilità diretta ai potenziali clienti che contano di più per il tuo business.



# USC

## T-shirt USC 2025



## Cappello USC



## Selezione USC 2025



**SCATTA UNA  
FOTO E TAGGACI  
SUI SOCIAL!**



# MEME DEL MESE



**lo che finisco il  
mesociclo di dip senza  
fastidi**

**MADE BY @SOLLEVATORI DI STRADE**



# CONTATTI

Inviateci i vostri preziosi  
feedback: le vostre idee e  
consigli sono fondamentali per  
aiutarci a crescere e migliorare.



+39 376 0598 412



[feedback@ultimatestreetlifting.com](mailto:feedback@ultimatestreetlifting.com)



[www.ultimatestreetliftingchampionship.com](http://www.ultimatestreetliftingchampionship.com)

**USC  
MAGAZINE**