



MARCO D'ARRIGO

NATURAL
BODYBUILDING

DEFINIZIONE MUSCOLARE

PERDI GRASSO E INCREMENTA LA MASSA
MUSCOLARE CON IL MANUALE SULLA
RICOMPOSIZIONE CORPOREA

DEFINIZIONE MUSCOLARE

*PERDI GRASSO E
INCREMENTA LA MASSA
MUSCOLARE CON IL
MANUALE SULLA
RICOMPOSIZIONE
CORPOREA*

Marco D'Arrigo

2019 © Marco D'Arrigo

Tutti i diritti riservati

SOMMARIO

**LA RICOMPOSIZIONE CORPOREA
IPERTROFIA E DIMAGRIMENTO,
PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE?**

**LEPTINA, AMPK (chinasi attivata
dall'adenosina monofosfato) e MTOR
(Target della rapamicina nei
mammiferi)**

**IL PROGRAMMA DI
RICOMPOSIZIONE CORPOREA**

CALCOLO DEL TDEE

**(FABBISOGNO CALORICO
GIORNALIERO)**

FASE DI DIMAGRIMENTO

FASE ANABOLICA

FASE DI MANTENIMENTO

**PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO
DIFFERENTI**

**PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO A
CORPO LIBERO**

GUIDA ALL'INTEGRAZIONE

INTEGRATORI UTILI

**L'INTEGRAZIONE OTTIMALE PER
LA RICOMPOSIZIONE CORPOREA**

**PROTOCOLLO DI RICOMPOSIZIONE
CORPOREA PER L'IPERTROFIA.**

**PROGRAMMA AVANZATO PER
MASSIMIZZARE L'IPERTROFIA. (12
SETTIMANE)**

TECNICHE DI ALLENAMENTO

CALCOLO DEL MASSIMALE (RM)

IL PROGRAMMA DI 12 SETTIMANE

FASE 1: ADATTAMENTO ANATOMICO

FASE 2: INTENSITA' MEDIO-ALTA

FASE 3: INTENSITA' MOLTO ALTA

FASE 4: SCARICO ATTIVO

**PROGRAMMA AVANZATO DI
ALLENAMENTO A CORPO LIBERO**

FASE 1: CORPO LIBERO

FASE 2: CORPO LIBERO

FASE 3: CORPO LIBERO

L'IMPORTANZA DEL

RISCALDAMENTO

STUBBORN FAT PROTOCOL

(protocollo per il grasso ostinato)

CONCLUSIONI

LA RICOMPOSIZIONE CORPOREA

Quando si parla di perdere grasso e costruire muscolo allo stesso tempo si tende a parlarne con diffidenza.

Si pensa che sia impossibile.

O si mette su muscolo o si dimagrisce.

Beh, questo non è del tutto vero.

Sicuramente se si vuole puntare ad una crescita muscolare, impostare una classica dieta di massa è un'ottima cosa.

Allo stesso modo se si vuole perdere grasso è bene seguire una dieta di definizione.

Vero è che questi due approcci non sono l'unica strada percorribile.

Scommetto che anche tu hai , almeno una volta, seguito una alimentazione per la massa e ti sia allenato intensamente e nonostante gli sforzi profusi non hai ottenuto i

risultati sperati in termini di ipertrofia e neppure miglioramenti a livello estetico.

Il problema di base è che quando ci si avvicina a percentuali di grasso corporeo “normali” (oltre il 12-15% nell'uomo e 20-22% nella donna) tutto si complica e mettere su massa diventa via via più difficile.

A parte i principianti che iniziano ad allenarsi e possono ottenere un incremento di massa e contemporaneamente anche una

diminuzione della percentuale di grasso, dopo questa fase iniziale ci si accorge che aumentare di muscolo senza accumulare del grasso diventa un'utopia (ovviamente si parla di atleti natural)

Questo perché il corpo umano non è fatto per fare due cose contemporaneamente, soprattutto se sono una il contrario dell'altra

In termini ormonali e di nutrizione, ciò che serve per metter su muscolo è anche ciò che fa prendere grasso e

viceversa.

Il corpo per sintetizzare nuovo tessuto, sia esso muscolo o grasso ha bisogno di energia.

Questa energia proviene dalle calorie degli alimenti che mangiamo.

Purtroppo, mettere su muscolo è molto più difficile che produrre grasso.

In questo libro troverai le linee guida dettagliate per quanto riguarda la dieta, l'allenamento e l'integrazione per la

ricomposizione corporea.

La ricomposizione corporea è una strategia di alimentazione ed allenamento che, in un lasso di tempo piuttosto breve di 8-12 settimane, permette di diminuire la propria percentuale di grasso senza rischiare di perdere la massa muscolare e, a seconda di come viene impostata può addirittura permettere di ottenere guadagni muscolari e nel frattempo diminuire leggermente la propria percentuale di grasso. Questi risultati sono

ottenibili solo se si segue una strategia ben calibrata.

Sicuramente, seguendo il programma proposto nei capitoli successivi otterrai risultati estetici sorprendenti in un lasso di tempo relativamente breve.

Una premessa.

Qui non ti parlerò di come il corpo prende energia dall'ossidazione dei grassi per trasformarla in muscolo.

E sai perché?

Perché questo procedimento non esiste.

Deve essere chiaro che non andrai a trasformare il grasso in muscolo come molti ignoranti pensano, soprattutto per colpa di alcuni cazzari del web che affermano ciò solo per cercare di venderti il loro metodo. Trasformare il grasso in muscoli è impossibile. I processi di ossidazione dei grassi sono processi completamente diversi da quelli che regolano la costruzione di nuovo tessuto muscolare.

Qui si parla di un metodo scientifico che ti permetterà di

migliorare la proporzione che c'è tra la massa magra e la massa grassa, favorendo la prima e allo stesso tempo riducendo la seconda. Ricordati in ogni caso di avere pazienza.

Questo perché, a meno che tu non inizi a fare uso di steroidi anabolizzanti, proormoni ed altre sostanze dopanti non riuscirai a costruire più di 250gr o 500gr di nuovo tessuto muscolare alla settimana (uno e due chili di massa magra al mese).

Questo non vuol dire che non potrai ottenere risultati eccellenti a livello di massa e definizione.

IPERTROFIA E DIMAGRIMENTO PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE?

Per raggiungere l'obiettivo di mettere su muscolo, dimagrire e migliorare la propria composizione

corporea l'allenamento con i pesi risulta, a tutti gli effetti, il miglior modo per ottenere il risultato.

Innanzitutto, migliora il partizionamento calorico a favore della massa muscolare.

Inoltre, lo stress provocato dall'allenamento con i pesi induce un miglioramento della sensibilità insulinica delle cellule muscolari e di conseguenza migliora il partizionamento dei nutrienti. (La "ripartizione calorica" tra tessuto magro e tessuto adiposo). Il tuo

obiettivo sarà, tramite il partizionamento energetico, quello di nutrire il muscolo e affamare il grasso.

La **ripartizione calorica** indica dove vanno le calorie che ingerisci. Questa dipende dal tipo di stress fisico a cui sottoponi il tuo corpo ed oltre a questo entrano in gioco anche tutta una serie di fattori ormonali quali l'aumento dell'AMPK, aumento dei livelli di testosterone, GH ecc.

Un altro fattore chiave da tenere

sott'occhio è la **sensibilità all'insulina.**

L'insulina crea le condizioni ideali per l'anabolismo muscolare perché favorisce lo stoccaggio dei vari nutrienti nei tessuti (fegato, muscolo e tessuto adiposo).

La condizione ideale per l'anabolismo è avere un'alta sensibilità all'insulina da parte delle cellule muscolari e scarsa sensibilità nelle cellule adipose.

La percentuale di grasso corporeo diventa fondamentale per

ottimizzare i processi anabolici:

Se sottoposti ad uguale

iperalimentazione (surplus calorico per la massa), un atleta con una

bassa percentuale di grasso (sotto il 14%) tenderà ad incrementare più

di muscolo che di grasso mentre un

atleta con una percentuale di grasso maggiore (sopra il 14%) tenderà ad

aumentare più di grasso che di

muscolo.

Più magro=insulino

sensibile=ambiente più anabolico

Più grasso=insulino

resistente=tendenza ad ingrassare

Come se non bastasse già tutto questo il nostro organismo ha altre armi per contrastare la nostra perdita di grasso o l'incremento della muscolatura.

Sì perché la percentuale di grasso corporeo è responsabile di molti altri processi, che vedrai nel prossimo capitolo.

LEPTINA, AMPK
(chinasi attivata
dall'adenosina
monofosfato) e
MTOR (Target
della rapamicina
nei mammiferi)

Il tessuto adiposo (grasso) è un tessuto endocrino e produce numerose sostanze (ormoni e proteine) che hanno un forte effetto sugli altri tessuti.

La sostanza che più ci interessa tra quelle prodotte dal tessuto adiposo è una proteina: **la leptina.**

Cos'è la leptina?

La leptina è un ormone che viene prodotto dalle cellule di grasso che, quando sei in normocalorica segnala al cervello che sei in salute e stai ricevendo un fabbisogno

calorico adeguato. Quando ti metti a dieta, in una situazione di restrizione calorica e glucidica le cellule di grasso iniziano a produrre meno leptina. Questo abbassamento di leptina viene recepito sia dal cervello che in particolare dall'ipotalamo che a sua volta produce dei neurotrasmettitori che regolano il metabolismo, il senso di fame, di sete, la secrezioni di vari ormoni ecc.

In questo caso, quindi, abbasserà il metabolismo e ti farà bruciare di

meno e allo stesso tempo farà aumentare la sensazione di fame e appetito insieme ad una riduzione della sazietà che ti spingerà a mangiare di più (bella fregatura).

A lungo termine, man mano che vai avanti con la dieta succede questo.

Diciamo che il tuo TDEE sia di 2500 kcal e che durante questa fase di ipocalorica tu scenda a 2000kcal. Dopo un po' la leptina scenderà e il tuo metabolismo si abbasserà.

Questo perché una riduzione cronica della leptina indica ai muscoli e

all'organismo di consumare di meno perché disponendo di meno cibo il corpo attua un meccanismo di difesa e di risparmio energetico. Infatti, si accorge che c'è meno cibo e quindi tende ad attuare dei meccanismi che gli permettano di vivere con quello che c'è e di risparmiare energia.

Quindi anche la sintesi proteica verrà bloccata dato che richiede un dispendio energetico importante.

Questo meccanismo avviene soprattutto quando riduci cronicamente i carboidrati e in

generale con una riduzione calorica protratta nel tempo.

Quindi come fare per contrastare tutto ciò?

La chiave è la **ciclizzazione**, alternare cioè periodi di restrizione calorica e glucidica interrotti da brevi ricariche.

Quindi avrai un momento in cui taglierai le calorie e i carboidrati e di conseguenza la leptina, ad un certo punto, inizierà a calare.

Quando questo avverrà aumenterai le calorie e i carboidrati di modo

che la leptina torni a salire e nel giro di 2-3 giorni si riporti a livelli normali. A questo punto potrai riprendere a calare le calorie e i carbo. In questo modo riuscirai a fregare, per così dire, il tessuto adiposo che regola la leptina.

Questo meccanismo funziona molto bene ed è sostenibile per un periodo che varia dalle 6-8 alle 12 settimane.

Poi chiaramente oltre questi tempi dovrai inserire delle pause dalla dieta di 7-10 giorni dove tornerai a

mangiare in normocalorica o in leggero surplus per riassetare i valori ormonali.

Dopo questa “pausa” se ne avrai bisogno potrai iniziare un nuovo ciclo di ricomposizione corporea.

Un'altra importante molecola in grado di rilevare i cambiamenti energetici dell'organismo e in base a questi di regolare il metabolismo è **L'AMPK**.

In una situazione di bassa energia (basse calorie e glucidi), o durante una contrazione muscolare, questa molecola si attiva e segnala alla cellula di stoccare più glucosio e di aumentare l'ossidazione dei grassi.

In questo modo riduce la sintesi proteica che è un processo che richiede alti livelli energetici

(ATP) (circa 0.7 kcal per grammo di proteine sintetizzate).

È per questo che in condizioni di deficit energetico la sintesi proteica viene ostacolata fortemente.

La sintesi proteica a seconda che l'AMPK sia attivo o meno viene preso in carico da un'altra molecola (MTOR - Target della rapamicina nei mammiferi) che induce appunto la sintesi proteica.

Quando l'AMPK è attivata, l'MTOR è disattivato.

L'AMPK, quando è cronicamente

attivo induce la perdita di grasso e di massa magra, dato che MTOR è disattivato o basso.

Al contrario l'attivazione di MTOR favorisce la sintesi proteica (aumento di massa muscolare) ma purtroppo anche l'aumento di massa grassa.

Il nostro obiettivo è quello di sfruttare i vantaggi di entrambe e minimizzare gli svantaggi.

Quando ti trovi in deficit calorico l'AMPK si attiva mentre l'esercizio fisico attiva MTOR.

L'AMPK si divide a sua volta in due porzioni:

- **alfa-1** che viene stimolata dalla restrizione calorica e cerca di sopprimere i processi di sintesi dei tessuti (compresa quella proteica attuata da MTOR);
- **alfa-2** che viene stimolata dall'allenamento tanto più quanto glicogeno muscolare viene utilizzato.(ma al contrario di alfa 1 questa non influisce sull'attività di MTOR)

Quindi la restrizione calorica attiva

la porzione alfa-1 dell'AMPK mentre l'allenamento attiva la porzione alfa-2.

In tutti e due i casi la cellula aumenta l'uptake di glucosio e la sensibilità insulinica oltre a ossidare i grassi.

Ma se alfa-1 sacrifica le proteine perché inibisce MTOR, al contrario alfa-2 non lo fa perché non inibisce MTOR.

A questo punto diventa importante sfruttare i vantaggi dell'attivazione dell'AMPK con la dieta e quelli di

MTOR con l'allenamento.

Tutto questo lo puoi ottenere con diverse strategie.

Ad esempio, con:

- una restrizione calorica e di carboidrati fino al momento dell'allenamento.
- Utilizzando sostanze quali tè verde, caffeina, teofillina, acido alfa lipoico ed altre che vedremo in seguito che aiutano ad attivare l'AMPK in maniera più accentuata.
- Tramite l'attività aerobica a

basso impatto.

- Tramite una dieta estremamente ipoglicidica.
- Utilizzando prima dell'allenamento sostanze che diano il la all'attivazione dell'MTOR come la leucina, HMB, BCAA.
- Sfruttando le 6-8 ore successive all'allenamento per fare una ricarica calorica e glucidica così da sfruttare tutti i vantaggi dati dall'attivazione dell'MTOR, per costruire

nuovo muscolo grazie ai giusti nutrienti e proteine soprattutto e ostacolando in maniera decisa l'AMPK che cerca di frenare il processo dell'MTOR.

- La creatina e la beta -alanina a questo scopo si rivelano scelte eccellenti da integrare in quanto disattivano l'AMPK.

In seguito, vedrai nel dettaglio tutti i vantaggi che la ricomposizione corporea ti darà per ottimizzare il raggiungimento del tuo obiettivo di migliorare le

proporzioni tra massa muscolare e grasso corporeo, a favore di più tessuto muscolare e meno tessuto adiposo.

**IL
PROGRAMMA
DI
RICOMPOSIZIONE
CORPOREA**

Ci avviciniamo ora al programma vero e proprio.

Il programma di ricomposizione

corporea sarà diviso principalmente in tre fasi ciclizzate attraverso i 7 giorni della settimana.

Vediamo insieme come:

1) **FASE DI DIMAGRIMENTO O**

FASE CATABOLICA: consiste in **3 giorni e mezzo di deficit calorico e scarico dei carboidrati**. In questa fase eseguirai **uno o due allenamenti depletivi** caratterizzati da alte ripetizioni in modo da avere una deplezione delle scorte di

glicogeno quasi totale.

2) FASE ANABOLICA: 24-36 ore di surplus calorico e carico di carboidrati. In questa fase eseguirai prima dell'inizio della ricarica **un allenamento in stile Heavy Duty ad alta intensità.**

3) FASE DI MANTENIMENTO/DIMAGRI consiste in **2 giorni** dove sei in **normocalorica** e man mano abbasserai le calorie e i carbo **fino a ritornare alla fase di**

dimagrimento. In questa fase eseguirai **un allenamento di forza (Power Training).**

CALCOLO DEL TDEE (FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO)

Il **TDEE** corrisponde alla quantità di calorie che si dovrebbero consumare nell'arco di una giornata

tenendo conto anche dell'attività fisica e del proprio obiettivo.

Il calcolo del TDEE si basa su questi 4 fattori principali:

1. **BMR – Metabolismo basale:** le calorie che il tuo corpo “brucia” a riposo, senza attività. Sostanzialmente è l'energia che spende il tuo corpo se ipoteticamente ti svegli e rimani 12 ore immobile prima di tornare a dormire.
2. **TEF – Effetto Termico del Cibo:** le calorie che il tuo

corpo “brucia” nel digerire il cibo che introduci nell’arco della giornata, effetto del metabolismo durante la digestione.

3. **NEAT – Termogenesi dalle attività al di fuori dall’esercizio fisico:** È ciò che avviene quando corri per non perdere il treno, quando stai in piedi per ore a un concerto sotto il sole, ma anche quando stai 8 ore concentrato davanti agli schermi di un computer.

4. TEA – L'effetto termico dell'attività fisica: le calorie che bruci con l'allenamento ed attività intense durante la giornata. Sostanzialmente è ciò che accade al tuo corpo quando sei in palestra, o giochi a calcetto, o pratichi in ogni caso qualunque tipo di sport.

Di seguito ti fornisco tutto quello che devi fare per costruire un tuo piano alimentare, calcolando quante calorie devi mangiare, e come devi

gestire i macronutrienti.

CALCOLARE IL METABOLISMO BASALE

Il consumo energetico a riposo può essere calcolato usando la seguente formula di Harris Benedict:

- **Uomo: $66,47 + (13,75 \times \text{massa corporea in Kg}) + (5 \times \text{statura in cm}) - (6,8 \times \text{anni})$**
- **Donna: $665,1 + (9,6 \times \text{massa corporea in Kg}) + (1,8 \times \text{statura in cm}) - (4,7 \times \text{anni})$**

Un' altra formula valida per calcolare il BRM è:

- **Uomo: $10 \times (\text{massa corporea in Kg}) + 6,3 \times (\text{statura in cm}) - 5 \times \text{anni} + 5$**
- **Donna: $10 \times (\text{massa corporea in Kg}) + 6,3 \times (\text{statura in cm}) - 5 \times \text{anni} - 161$**

Una volta ottenuto il metabolismo basale dovrai moltiplicare tale valore per uno dei valori sottostanti che rappresentano il grado di attività giornaliera svolto.

TDEE = METABOLISMO BASALE X GRADO DI ATTIVITA' GIORNALIERA SVOLTA-

- *Sedentari (niente camminate, niente attività in palestra): $f = 1.2$*
- *Attività leggera (vita poco dispendiosa energeticamente (studente, impiegato), attività leggera in palestra 1-3 volte a settimana): $f = 1.3 \sim 1.4$*
- *Attività moderata (stile di vita mediamente attivo, attività in*

palestra 3-5 volte a settimana)

: $f = 1.5 \sim 1.6$

- *Attività intensa (stile di vita attivo, lavoro pesante, attività fisica intensa 6-7 volte a settimana): $f = 1.7 \sim 1.8$*
- *Attività intensa e frequente (esercizio intenso 6-7 volte a settimana + lavoro fisicamente intenso o esercizio due volte al giorno): $f = 1.9 \sim 2$*

Facendo un esempio pratico.

Persona di 34 anni alta 178 cm per 80 kg di peso corporeo che fa

attività moderata.

Con la prima formula

$$66,47 + (13,75 \times 80 \text{ kg}) + (5 \times 178) - (6,8 \times 34) =$$

$$66,47 + 1100 + 890 - 231 =$$

1825,47 (BRM, METABOLISMO BASALE)

$$TDEE = 1825,47 \times 1,5 = 2737,5 \text{ kcal}$$

Con la seconda formula:

$$(10 \times 80) + (6,3 \times 178) - (5 \times 34) + 5 = 1756 \text{ (BRM, METABOLISMO BASALE)}$$

$$TDEE = 1756 \times 1,5 = 2634 \text{ kcal}$$

Come puoi notare dai due esempi i valori ottenuti dalle due formule sono simili.

Ricordati che le formule ti danno una stima. Poi ci potrà essere una variazione di massimo 200 kcal o verso l'alto o verso il basso. Non esistono numeri o dati certi. Il metabolismo dipende da così tanti fattori (anche psicologici) che è praticamente impossibile stabilire un dato certo e indiscutibile.

Sta a te capire qual è il tuo

*fabbisogno calorico di
mantenimento. Se il tuo peso con
quelle calorie non varia allora è
quello, altrimenti fai delle piccole
variazioni.*

FASE DI DIMAGRIMENTO

**Giorni 1 e 2: Lunedì e Martedì
(Scarico carboidrati e deplezione
scorte di glicogeno)**

I primi due giorni del ciclo di
ricomposizione corporea sono a
carboidrati bassi.

Se il tuo obiettivo è perdere quanto
più grasso possibile le che dovrai

assumere al giorno dovranno corrispondere al 50% delle tue calorie di mantenimento.

Ad esempio, se il tuo apporto calorico giornaliero di mantenimento corrisponde a 3000 kcal, significa che dovrai tagliare le calorie a 1500.

In ogni caso è consigliabile non scendere sotto le 1200 kcal al giorno, non avrebbe senso.

Per creare un deficit calorico maggiore potresti aggiungere dell'attività aerobica a basso

impatto e bassa intensità (LISS).

Se il tuo obiettivo è preservare la massa magra e provare anche a guadagnare qualcosa in termini di muscoli, una riduzione del 10-25% delle calorie di mantenimento sarà più che sufficiente.

Per quanto riguarda la gestione dei macronutrienti in questa fase agirai come segue.

I carboidrati non devono superare il 20% del tuo apporto giornaliero.

(corrispondenti a circa 70 g per la maggior parte delle persone)

Se vuoi puoi abbassarli
direttamente a 50 g al giorno.

Abbassarli oltre non porterebbe a
nessun beneficio.

È probabile che in questa fase
iniziale a bassi carboidrati tu
possa sentire un po' di stanchezza,
sia fisica che mentale. Ovviamente
passare dal mangiare carboidrati
tutti i giorni regolarmente a non
consumarne quasi per niente è uno
shock per l'organismo.

Non preoccuparti, basterà tenere
duro i primi giorni, poi ti abituerai.

Se non riesci proprio a farcela potresti pensare di portare i carboidrati fino a 100 g al giorno per le prime due settimane in questa fase e poi portarli a 50 g al giorno dalla terza settimana.

In questo modo risulterà meno stressante e più graduale il passaggio a bassi carboidrati.

Sarebbe buona cosa che le fonti di carboidrati che consumerai siano a bassa indice glicemico e ad alto contenuto di fibre.

Questo ti permetterà di mantenere

l'insulina bassa e ti permetterà di sopportare meglio il periodo di restrizione calorica.

Ti consiglio di consumare verdure a foglia e altre verdure fibrose così da dare “volume” alla tua dieta e ottimizzare i processi digestivi.

È importante ovviamente che tu tenga conto delle calorie e dei grammi di macronutrienti che consumerai. (Myfitnesspal è perfetta a questo scopo)

Le proteine vanno tenute a 2,2-3g per peso corporeo.

Le fonti consigliate sono le carni bianche (pollo, tacchino), albumi, carne rossa magra.

Se usi le proteine in polvere, ti consiglio di utilizzare le caseine dato che hanno un lento rilascio ed una maggior lentezza nell'essere digerite così da darti un maggior senso di sazietà.

Il rimanente delle calorie le assumerai dai grassi.

Le fonti consigliate sono olio di cocco, olio di oliva, frutta secca. Ti consiglio anche di assumere dalle 3

alle 6 capsule di olio di pesce (omega 3) al giorno.

L'allenamento in questi due giorni avrà come obiettivo la deplezione della maggior parte delle scorte di glicogeno nei muscoli. Allo stesso tempo questa deplezione non deve essere totale per non innescare la perdita di proteine muscolari.

Ecco come dovrai allenarti.

A questo scopo dovrai allenarti con 12 serie per gruppo muscolare e ripetizioni nel range delle 15-20 se eseguite velocemente o 10-12 se

eseguite con un TUT (Time Under Tension) più lungo.

Il carico utilizzato dovrà essere intorno al 60% dell'1RM.

Dovrebbe essere un carico ottimale per permetterci di completare i set di lavoro senza arrivare a cedimento, che è da evitare in questa fase.

Le pause devono essere comprese tra i 45 secondi e non il minuto e mezzo al massimo.

Potrai decidere se fare tutto in un unico allenamento di lunedì

(sconsigliato) o effettuare due allenamenti, uno il lunedì ed uno il martedì dividendo o i set o i gruppi muscolari.

Ecco come potresti impostare gli allenamenti

Esempio 1: Doppia Full Body lunedì e martedì

Lunedì (Full Body)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
SQUAT	3	10- 12	1' -1 30''
LEG CURL	3	15- 20	45'' - 1'
PANCA PIANA	3	10- 12	1' -1 30''
CROCI SU INCLINATA	2	15- 20	45'' - 1'

REMATORE	4	10- 12	1'-1 30''
ALZATE LATERALI	3	15- 20	45''- 1'
CURL BILANCIERE	3	10- 12	1'-1- 30''
PUSH DOWN	3	10- 12	45''- 1'
CRUNCH	3	15- 20	45''- 1'

Martedì (Full Body)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
LEG PRESS	3	10- 12	1'-1 30''
LEG EXTENSION	3	15- 20	45''- 1'
PANCA INCLINATA MANUBRI	3	10- 12	1'-1 30''
CROCI AI CAVI	2	15- 20	45''- 1'
LAT	4	15-	1'-1

MACHINE		20	30''
SPINTE VERTICALI MANUBRI	3	10- 12	1'-1' 30''
CURL MANUBRI	3	15- 20	45''- 1'
PUSH DOWN	3	15- 20	45''- 1'
CRUNCH INVERSO	3	15- 20	45''- 1'

Come puoi notare in questo caso sono due schede Full Body più o

meno simili se non fosse per gli esercizi scelti e qualche variazione nelle ripetizioni.

Quindi se decidi di optare per questa opzione ricordati di colpire i muscoli da più angolazioni e con esercizi diversi.

Ad esempio, se fai panca piana il lunedì, fai l'inclinata il martedì.

Non arrivare a cedimento. Scegli un carico adeguato. Il 60% dell'1RM è indicativo ma poi può variare da individuo a individuo. Regolati di conseguenza abbassando o

aumentando di un 5% finche non trovi un carico ideale.

Esempio 2: Split Upper/Lower Body

Lunedì (Upper Body – Petto / Dorso / Spalle)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
PANCA PIANA	5	10- 12	1' -1 30''
SPINTE CON MANUBRI SU INCLINATA	3	15- 20	45'' - 1'
CROCI SU	2	15-	45'' -

INCLINATA		20	1'
REMATORE PRONO	5	10- 12	1'-1 30''
LAT MACHINE	4	15- 20	45''- 1'
MILITARY PRESS	4	10- 12	1'-1- 30''
ALZATE LATERALI	3	15- 20	45''- 1'
FACE PULL	2	15- 20	45''- 1'

Martedì (Lower Body – Gambe/Braccia/Addome)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
SQUAT O LEG PRESS	4	10- 12	1' -1 30''
LEG EXTENSION	3	15- 20	45'' - 1'
LEG CURL	3	15- 20	45'' - 1'
BARBELL CURL	4	15- 20	45'' - 1''''
PUSH DOWN	4	15-	45'' -

CAVO		20	1'
CRUNCH	3	15- 20	1'-1- 30''
PLANK	3	30''	45''- 1'

Questo esempio si addice meglio ad un principiante/ intermedio rispetto alla full body per due giorni di fila che risulterebbe troppo tassante per un novizio.

Esempio 3: Circuito Total Body

Lunedì (Full Body in circuito)

Crunch 15-20 ripetizioni

Panca piana 10-12 ripetizioni

Rematore Prono Bilanciere 10-12
ripetizioni

Leg Press 15-20 ripetizioni

Push press Spalle 10-12 ripetizioni

Bicipiti manubri 15-20

Tricipiti Push down 15-20

Esegui gli esercizi a circuito (in
successione uno dopo l'altro). Le

pause tra gli esercizi dovrebbero essere giusto il tempo di passare da un esercizio e l'altro. Devi ripetere il circuito per 3 volte. Al termine di ogni giro 2 minuti di recupero, poi riparti.

Martedì (Full body a circuito)

**Macchina per gli addominali 15-20
rip.**

Chest Press inclinata 15-20

Lat machine 15-20

Leg extension 15-20

Leg curl 15-20

Alzate laterali 15-20

Bicipiti al cavo 15-20

Tricipiti con corda 15-20

Questo circuito va a terminare
l'opera di deplezione di lunedì. Gli
esercizi sono diversi e più

semplici, in quanto si utilizzano macchinari o lavoro ai cavi.

Esegui gli esercizi a circuito. Le pause tra gli esercizi dovrebbero essere giusto il tempo di passare da un esercizio e l'altro. Devi ripetere il circuito per 3 volte. Al termine di ogni giro 2 minuti di recupero, poi riparti.

Giorno 3: Mercoledì (Riposo o cardio leggero)

Il terzo giorno della settimana dovrebbe essere il più duro da affrontare. Sarai stanco per gli allenamenti ad alte ripetizioni dei primi due giorni e per la restrizione calorica e i bassi carboidrati.

Non preoccuparti, è del tutto normale sentirsi così.

Nutrizionalmente parlando questo giorno sarà identico ai primi due. Per quanto riguarda l'allenamento

invece ti consiglio il riposo
assoluto o se proprio non puoi farne
a meno puoi fare un po' di cardio
leggero (LISS) non più di 30, 45
minuti al massimo.

FASE ANABOLICA

**Giorno 4-5: Giovedì (Fase di
inizio ricarica) e venerdì
(continuo ricarica e riposo)**

Questa giornata sarà dura perché
almeno per mezza giornata
continuerai con i carbo e le calorie
basse.

Potrebbe accadere che, guardandoti

allo specchio, tu possa vederti un po' piatto e svuotato, non proprio al meglio della condizione. Questo è del tutto normale per via della deplezione del glicogeno, quindi non preoccuparti perché è solo una condizione temporanea.

Tieni duro però perché nella seconda parte della giornata inizierà la fase di ricarica.

Nella mattinata ti consiglio di fare una sessione di cardio. Questo perché dopo 3-4 giorni di carboidrati bassi gli acidi grassi

liberi si trovano in maggior concentrazione nel sangue e quindi avremo l'ambiente ideale per mobilizzare il grasso ostinato dai depositi.

È preferibile fare questa sessione al mattino perché nel tardo pomeriggio è prevista la sessione di allenamento con i pesi.

Nella prima parte della giornata dovrai consumare il 75% delle calorie giornaliere che hai consumato nei giorni 1-2-3. Quindi se durante i primi tre giorni

consumavi 1500 kcal ora fino a metà pomeriggio (ore 15) ne consumerai 1125 circa.

Da questo momento in poi ti preparerai all'allenamento e alla fase di ricarica.

30-60 minuti prima del workout sarebbe ottimale che tu consumassi 30 g. di carbo a rapido assorbimento (Vitargo, maltodestrine, ciclodestrine) e 20-25 g di proteine in polvere a rapido assorbimento (Isolate o idrolizzate). Così facendo preparerai il tuo

organismo alla fase anabolica e alla successiva ricarica di carboidrati che inizierà al termine dell'allenamento.

Sarai meglio preparato allo sforzo del workout e più recettivo alla fase anabolica successiva all'allenamento.

L'allenamento di oggi sarà una full body in stile Heavy Duty ad alta intensità.

Con questo allenamento sarai in grado di consumare il poco glicogeno rimanente e prepararti al

meglio per la ricarica di 24-30 ore che seguirà.

L'allenamento prevede dai 2 ai 4 set per gruppo muscolare da 6-12 ripetizioni con un carico che varia dal 70 all'85% dell'1RM con una o due ripetizioni di buffer.

Puoi strutturare la scheda scegliendo 2 esercizi per le gambe, 2 per il petto, 2 per la schiena 2 per le spalle, e 1 esercizio per bicipiti, tricipiti e polpacci.

Le pause non dovrebbero superare i 2 minuti.

Senza le serie di riscaldamento dovrebbero essere all'incirca 20 set in totale.

Esempio 1: Full Body

ESERCIZIO	SET	REP	RE
LEG PRESS	2	6-12	2'
LEG CURL	2	6-12	2'
PANCA PIANA	2	6-12	2'
PANCA INCLINATA CON MANUBRI	2	6-12	2'
REMATORE PRONO	2	6-12	2'
LAT MACHINE	2	6-12	2'

PUSH PRESS CON MANUBRI	2	6-12	2'
ALZATE LATERALI	2	6-12	2'
BARBELL CURL	2	6-12	2'
TRICIPITI SPACCACRANIO	2	6-12	2'
ADDOMINALI	2	6-12	2'
POLPACCI	2	6-12	2'

Terminato l'allenamento inizia ufficialmente la ricarica dei carboidrati.

Vediamo insieme come va affrontata per ottenere i migliori risultati.

Scopo della ricarica è la ricompensazione delle scorte di glicogeno in un periodo di tempo di 24-30 ore.

Il resto della ricarica sarà poi spostato nel weekend, come vedremo dopo.

Ecco come dovrai comportarti nelle 24 ore successive al workout.

Fermo restando che tua abbia seguito il protocollo descritto in precedenza, dovrai assumere 12-16 g di carboidrati per ogni kg di massa magra.

Ad esempio, un atleta con 70 kg di massa magra dovrà assumere tra i 900 i 1200 g di carboidrati nel periodo compreso tra il post workout del giovedì e venerdì sera.

Per quanto concerne le proteine vanno tenute sui 2 g per Kg di peso

corporeo e i grassi devono essere bassi e non superare i 50 g nelle 24 ore.

Sono da preferire i grassi monoinsaturi come l'olio di oliva. Le calorie che andrai ad assumere saranno molto alte.

Se fai due conti ci troviamo intorno alle 4000 kcal derivanti dai carboidrati a cui andranno aggiunte quelle derivanti dalle pro e dai grassi.

Ti troverai a dover consumare 5000-6000 kcal.

Ora non ti preoccupare se stai pensando che con tutte queste calorie tu possa accumulare nuovamente grasso. Non sarà così. In questa situazione la priorità del tuo corpo sarà quella di ripristinare le scorte di glicogeno sia a livello epatico che a livello muscolare e solo successivamente stoccherà le calorie in eccesso negli adipociti. Inoltre, quando il glicogeno è completamente esaurito, come nel nostro caso, i carboidrati che mangerai saranno utilizzati per

sintetizzare il glicogeno e solo secondariamente per produrre energia. Grazie a questo effetto che dura 24 ore circa (fino al completo ripristino delle scorte di glicogeno) potrai mangiare carboidrati in abbondanza ed eccesso e nonostante ciò il tuo corpo continuerà ad utilizzare gli acidi grassi liberi in circolo, mobilizzati nei giorni precedenti.

È per questo motivo che dovresti evitare o quantomeno limitare il consumo di grassi in eccesso in

queste 24 ore di ricarica.

Carboidrati da assumere.

Dopo l'allenamento l'ideale sarebbe assumere carboidrati liquidi a rapido assorbimento (Glucosio, Maltodestrine, Vitargo, Ciclo destrine ecc) con uno shake di proteine in polvere.

In seguito, il consiglio è di puntare sui carboidrati di tipo amidaceo (patate, frumento, mais, riso, orzo, avena e grano saraceno) e i prodotti da essi derivati (riso, pasta pane).

Limita il fruttosio e il saccarosio.

Non dico di evitarli, anzi includili.
Ma non organizzare la tua ricarica
su questi due per intenderci.

Cerca di mantenere una ricarica
pulita e poi concediti qualcosa per
toglierti lo sfizio, se non riesci a
farne a meno, ma non mangiarti 2
kg di gelato con 16 banane e 1
pacco di biscotti per intenderci.

È importante anche come assumerai
tutti questi carboidrati.

Il modo migliore per farlo è fare 2-
3 pasti dopo l'allenamento di
giovedì e 6-7 pasti il venerdì, così

da avere 8-10 pasti da 100-150g di carbo l'uno.

Ovviamente puoi scegliere di fare meno pasti e partizionare i carboidrati come vuoi.

Ecco un esempio di come potresti ottimizzare la ricarica.

Post allenamento 1 shake contenente 40 g di maltodestrine e 30 g di proteine.

Se stai pensando di assumere della creatina, questo è il momento migliore.

Due ore dopo puoi assumere un

altro shake uguale o optare per un pasto costituito da 0,5 g di carboidrati per Kg di massa magra (preferibilmente da amidi), 40-50 g di proteine e come fonte di grassi (da tenere bassi) 1 cucchiaio di olio di oliva.

Prima di andare a dormire puoi fare un terzo pasto solido o optare per uno shake con carbo e pro.

Dalla mattina del venerdì sarebbe ideale fare un pasto ogni 2,5/3 ore.

Alla fine, dovrete avere assunto qualcosa come 12-16 g di carbo per

kg di massa magra.

Per ottimizzare la ricarica sono importanti anche i dettagli. È consigliato utilizzare l'acido alfa lipoico (200-400 mg ad ogni pasto) ed il cromo come sensibilizzatori di insulina.

Sono ottimi anche la cannella, il pepe nero, l'aceto di mele, la curcuma a questo scopo e aiuteranno il vostro organismo nel partizionamento dei nutrienti.

Bevi molta acqua dato che ogni grammo di glicogeno immagazzinato

se ne porta via 3-4 di acqua.

È importante che venerdì sia di totale riposo.

Può capitare che mangiando così tanto ti senta invogliato ad allenarti, ma desisti. Goditi la giornata e i pasti. Mangia e riposati.

FASE DI MANTENIMENTO

Giorno 6: Sabato (Allenamento di forza)

A questo punto quando ti sveglierai, guardandoti allo specchio dovresti notare una certa pienezza muscolare e allo stesso tempo poca o nulla ritenzione idrica e senza apparire gonfio. Se avviene il contrario,

probabilmente Hai sbagliato qualcosa.

O hai mangiato troppo o hai utilizzato fonti glucidiche sbagliate.

Ogni individuo ha una propria sensibilità insulinica a seconda dei carboidrati che mangia.

C'è chi si gonfia con il riso, chi con la pasta e quindi andando a tentativi potrai magari accorgerti quale alimento evitare in ricarica.

Solitamente gli alimenti più “secchi” che contengono meno acqua sono quelli che aiutano ad

avere un aspetto più tirato.

Il peso sulla bilancia dovrebbe risultare uguale a quello di inizio settimana e tuttavia allo specchio dovesti apparire più magro e tirato. Se questo non dovesse accadere dovesti rivedere la tua ricarica. Magari hai mangiato troppi grassi o troppi carboidrati sbagliati (fruttosio, zuccheri semplici).

Ora vediamo come affronterai questa giornata.

Sarai bello riposato e pieno di energie, pronto per affrontare un

allenamento come si deve.

L'allenamento che farai sarà una full body con carichi pesanti e basse ripetizioni.

Un allenamento di forza insomma.

Scegli un esercizio o due per gruppo muscolare.

Esegui dalle 5 alle 10 serie per gruppo muscolare con un range di ripetizioni che vanno dalle 3 alle 6.

Il carico di lavoro dovrebbe essere tra l'80 e il 90% dell'1RM.

Prima di eseguire i set di lavoro con i carichi pesanti ovviamente è consigliato fare un ramping con carichi di avvicinamento per poi eseguire le serie stabilite col carico selezionato.

Per esempio, se devi fare un 5x5 di panca piana con 90 kg dovresti fare 5 rip con 40 kg, 5 con 60 kg, 5 con 80 kg e poi iniziare a fare i 5 set da 5 ripetizioni con 90 kg.

La fase concentrica dell'esercizio dovrà essere lenta e controllata (2-4 secondi) e quella eccentrica il più

esplosiva possibile. In ogni caso è importante che tu gestisca bene il peso ed esegua bene l'esercizio.

I tempi di recupero tra le serie saranno lunghi (dai 3 ai 5 minuti).

Vediamo alcuni esempi di schede che potresti adottare.

Esempio 1: Full Body (carico fisso nei fondamentali)

ESERCIZIO	SET	REP	RI
SQUAT	4	6	3'.
DEADLIFT	3	6	3'.
PANCA PIANA	5	5	3'.
MILITARY PRESS	4	6	3'.
REMATORE PRONO	5	5	3'.
LAT MACHINE	3	6	2'.

BARBELL CURL	3	6	2'
TRICIPITI SPACCACRANIO	3	6	3'
ADDOMINALI CON SOVRACCARICO	4	6-8	2'

Esempio 1: Full Body (carico in progressione)

ESERCIZIO	SET	REP	RI
SQUAT*	5	3-6	3'.
DEADLIFT*	4	3-6	3'.
PANCA PIANA*	6	3-6	3'.
MILITARY PRESS *	5	3-6	3'.
REMATORE PRONO	4	6	3'.
LAT MACHINE	3	6	2'.

BARBELL CURL	3	6	2'
TRICIPITI SPACCACRANIO	3	6	3'
ADDOMINALI CON SOVRACCARICO	4	6-8	2'

In questo caso negli esercizi con * attuerai un ramping o progressione di carico.

Questo significa che se il tuo 1RM di panca è di 100 kg, il tuo 90% sarà di 90 kg.

Adotterai quindi una progressione di questo tipo.

6x70kg (70%) / 6x75kg (75%) /
5x80 kg (80%) / 5-4x85 kg (85%) /
4-3x90kg (90%)

Ovviamente le ripetizioni sono indicative a seconda dello sforzo ipotetico che affronterai. Può darsi che tu riesca a farne una in più o una in meno.

Finito l'allenamento assumi il tuo solito post workout fatto di carbo a rapido assorbimento proteine e creatina.

Oggi li carboidrati devono stare a 4-5 g per kg di massa magra, le pro a 2-2,2g per kg di massa magra e i grassi bassi (40-50 g totali da fonti monoinsature)

Dovrebbe essere un 55-60 % di carbo, 25-30% dalle pro e un 15% dai grassi.

Per un atleta con 70 kg di massa magra vorrebbe dire

350 g di carbo, 160 g di pro, 50 g di lipidi, circa 2500 kcal.

Se l'obiettivo è la massima perdita di grasso riduci le calorie di un 10-20% a discapito dei carboidrati.

Giorno 7: Domenica (Riposo)

Oggi sarà un giorno di riposo dall'attività fisica.

Continuerai a mangiare con un range calorico di mantenimento come hai fatto sabato.

La differenza sarà che nella prima parte della giornata (colazione e pranzo) mangerai carboidrati normalmente

Dalla seconda parte fino a sera ridurrai i carbo fino ad eliminarli.

Le percentuali dei macronutrienti dovrebbero essere simil-zona (40% carbo-30% proteine e 30% grassi).

I carbo scenderanno a 3g per kg. e alzerai i grassi di conseguenza.

Anche qui se il tuo obiettivo principale è la massima perdita di grasso riduci le calorie di un 10/20 %.

Puoi anche decidere di fare una sessione di cardio nel tardo pomeriggio per contribuire allo svuotamento del glicogeno prima di partire con il nuovo ciclo.

Dunque, riassumendo la settimana in maniera schematica avremo:

GIORNO	ALIMENTAZIONE	A
Lunedì	Bassi carbo/basse calorie	A de
Martedì	Bassi carbo/basse calorie	A de
Mercoledì	Bassi carbo/basse calorie	C
Giovedì AM	Bassi carbo/basse calorie	C
Giovedì PM	Inizio ricarica carboidrati	A al

Venerdì	Ricarica carboidrati	Ri
Sabato	Mantenimento	A fo
Domenica	Mantenimento	C:

Variazioni dello schema di ricomposizione corporea

Ecco alcune variazioni del ciclo della ricomposizione corporea che puoi adottare per meglio adattarlo al tuo stile di vita.

Alternativa 1 (Ricarica nel week end)

GIORNO	ALIMENTAZIONE	A
Lunedì	Mantenimento	A fo
Martedì	Mantenimento	C
Mercoledì	Bassi carbo/basse	A

	calorie	de
Giovedì	Bassi carbo/basse calorie	A de
Venerdì	Bassi carbo/basse calorie	C
Sabato AM	Bassi carbo/basse calorie	C
Sabato PM	Inizio ricarica carboidrati	A al
Domenica	Ricarica carboidrati	R

In questo caso, lo schema rimane il medesimo.

Ho semplicemente spostato i giorni di modo che la ricarica avvenisse in concomitanza con il weekend.

In questo modo diventa più sostenibile per tutti coloro che lavorano durante la settimana e preferiscono premiarsi nel weekend appunto, senza dover fare rinunce in caso di cene fuori e altre variabili.

PROTOCOLLI DI ALLENAMENTO DIFFERENTI

Una premessa prima di cominciare a parlare degli altri protocolli di allenamento. Come già detto all'inizio, l'allenamento con i pesi rimane il modo migliore per

dimagrire e fare ricomposizione corporea.

Se vuoi aumentare la tua massa muscolare e ridurre il grasso corporeo ed avere un miglioramento estetico evidente, l'allenamento con i pesi è il Sacro Graal degli allenamenti.

Questo perché certe intensità non sono raggiungibili con il bodyweight training, la corsa, il nuoto e altre discipline sportive e tipologie di allenamento. Detto questo, è possibile ugualmente

ottenere buoni risultati anche con altre tipologie di allenamento. Ad esempio, l'allenamento a corpo libero si presta molto bene, nonostante non raggiunga le stesse intensità che è possibile ottenere solo con un lavoro meccanico con i pesi.

Nel prossimo capitolo è descritto come puoi impostare una ricomposizione corporea utilizzando l'allenamento a corpo libero (Bodyweight training)

PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

Vediamo insieme come impostare i tre allenamenti da eseguire durante la settimana e che andranno a

sostituire quelli con i pesi.

ALLENAMENTO GIORNO 1

Questa sessione prevede una prima parte dove eseguirai 5-6 serie di esercizi molto impegnativi che ti consentano di fare dalle 3 alle 6 ripetizioni.

La seconda parte sarà a volume maggiore ed eseguirai 4-6 serie per 10-20 ripetizioni di tre esercizi a circuito. Puoi anche decidere di eseguirli singolarmente se risulta troppo difficile agli inizi.

Tuttavia, l'allenamento sarà meno condizionante.

1 esercizio esplosivo per la parte bassa a scelta:

High jump, broad jump, jump squat:
5-6 serie da 3-6 ripetizioni

1 esercizio esplosivo o molto impegnativo per la parte alta:

Push up e tutte le varianti più impegnative: 3-6 serie da 3-6 ripetizioni

1 esercizio che muova gruppi muscolari differenti:

Pull up o Inverted Row ad esempio:
3-4 serie da 3-6 ripetizioni

A questo punto lavoreremo circuito con altri 3 esercizi a scelta come segue.

Affondi 10 rip + Push Up 10 rip +
Hollow Position 30 secondi

Il tutto per 4-6 volte con recuperi di
2-3 minuti tra un giro e l'altro.

Puoi scegliere altri esercizi da sostituire a quelli del circuito descritto sopra.

L'importante è che siano un esercizio per la parte inferiore, uno per la parte superiore ed uno per il core o che allenino altre parti del corpo ad esempio dei pull up a presa supina.

ALLENAMENTO GIORNO 2

Questa sessione deve essere un po' meno dura della precedente.

Eseguirai 5-6 serie di esercizi da 8-10 ripetizioni.

Quindi utilizza esercizi che ti permettano di raggiungere quel numero di ripetizioni senza arrivare a cedimento totale.

1 esercizio per la parte inferiore a scelta

5-6 serie da 8-10 rip

1 esercizio per la parte alta impegnativo

5-6 serie da 8-10 rip

1 esercizio che coinvolga gruppi muscolari diversi dai primi due:

5-6 serie da 8-10

1 circuito per il core con 3 esercizi a scelta ripetuto 2-4 volte con 2-3 minuti di pausa tra un giro e l'altro.

Crunch 10 rip + plank 30 secondi + mountain climber 30 secondi

ALLENAMENTO GIORNO 3

Questa sessione prevede di eseguire esercizi pesanti o impegnativi da 4-5 serie per 6-8 ripetizioni ed un circuito finale con 3 esercizi a scelta come nel giorno 1.

1 esercizio esplosivo per la parte bassa a scelta:

High Jump, broad Jump, Jump squat
4-5 serie da 6-8 ripetizioni

1 esercizio esplosivo o molto impegnativo per la parte alta:

Push up e tutte le varianti più impegnative: : 4-5 serie da 6-8 ripetizioni

1 esercizio che muova gruppi muscolari differenti:

Pull up o Inverted Row ad esempio:
: 4-5 serie da 6-8 ripetizioni

A questo punto lavoreremo circuito con altri 3 esercizi a scelta come

segue.

Affondi 10 rip + Push Up 10 rip +
Hollow Position 30 secondi

Il tutto per 4-6 volte con recuperi di
2-3 minuti tra un giro e l'altro.

Puoi scegliere altri esercizi da
sostituire a quelli del circuito
descritto sopra.

GUIDA ALL'INTEGRAZI

Quando si parla di integratori si è soliti pensare subito a qualche pillola o polvere magica dagli effetti incredibili che possa farci raggiungere risultati incredibili in termini di qualità muscolare.

Se da una parte gli integratori sono sicuramente utili per aumentare e

migliorare la performance di un atleta o a dare un supporto energetico in una fase di stanchezza o ancora a recuperare meglio e più velocemente dall'allenamento, dall'altra va anche ricordato che non devono essere intesi come prodotti che possano fare la differenza se alla base non c'è un ottimo piano di allenamento e soprattutto un altrettanto buon piano alimentare.

Gli integratori, come dice la parola stessa, servono ad integrare, a

colmare una carenza di qualcosa e ad ottimizzare ciò che già di buono c'è alla base.

Non serve prendere decine di integratori diversi e sperare che questi vi facciano ottenere il fisico che vedete nelle copertine delle riviste.

Purtroppo, non funziona così.

Chi è nel mondo della palestra da un po' sarà sicuramente passato da quella fase in cui credeva che assumendo tal integratore avrebbe ottenuto tal risultato.

Il mondo degli integratori è talmente inflazionato che la persona che non possiede qualche nozione di base su come funzionano questi prodotti si ritrova ad essere inevitabilmente confusa e vittima di tutta la campagna di marketing che c'è dietro a questo mondo.

Cercherò ora di darti qualche informazione utile su quali integratori sono effettivamente utili e quali è meglio lasciar perdere.

Avrai così la possibilità di avere una idea più precisa e magari

risparmierai anche parecchi soldi
che fino ad ora hai investito in
integratori che pensavi fossero
necessari ed invece non lo sono.

INTEGRATORI UTILI

MULTIVITAMINICO

Gli integratori multivitaminici hanno il compito di apportare al nostro corpo le vitamine ed i microelementi di cui il nostro corpo ha bisogno e che con la nostra dieta non riusciamo ad assumere.

È inutile girarci intorno, anche

seguendo un'alimentazione varia ed il più completa possibile, risulta praticamente impossibile assumere tutti le vitamine ed i microelementi che servono al nostro corpo.

A maggior ragione chi pratica attività sportive impegnative e pesanti avrà necessità di assumere un integratore multivitaminico.

Infatti, con l'attività fisica si suda e questo comporta una perdita di minerali che andranno reintrodotti.

L'intenso sforzo prodotto da una attività come la pesistica produce

sostanze di scarto come i radicali liberi e grazie alle vitamine introdotte, in sinergia con i processi biochimici del corpo, andremo a tamponare questi effetti negativi.

Il momento migliore e quello consigliato per assumere il multivitaminico sono senza dubbio alla mattina.

Dopo la notte il corpo, a “digiuno” da 10-12 ore in media avrà bisogno di energia per riprendere a funzionare in maniera corretta e produttiva.

Ovviamente potete assumerlo anche durante l'arco della giornata anche se è sconsigliato assumerlo andando incontro la sera, in quanto alcune sostanze come la vitamina C e la B12 potrebbero avere effetti stimolanti e potrebbero disturbare la vostra capacità di addormentarvi e darvi problemi di insonnia.

L'ideale è fare colazione e assumerli in concomitanza o 30 minuti dopo questo pasto

Per quanto riguarda la scelta, il Multivitaminico deve essere ad

ampio raggio, quindi il consiglio è di guardare che contenga le vitamine e i minerali di base e che ne contenga il 100% della dose giornaliera raccomandata (RDA) per la maggior parte di essi.

OMEGA 3

Gli integratori di omega 3 hanno la funzione di aumentare l'apporto degli acidi grassi essenziali: alfa linoleico (ALA), docosaesaenoico (DHA), eicosapentaenoico (EPA) Questi grassi sono fondamentali

perché svolgono funzioni importanti per la nostra salute.

Gli omega 3 promuovono la sintesi degli eicosanoidi antiinfiammatori ed inoltre hanno una vasta serie di funzioni:

- Migliorano la colesterolemia
- Riducono la trigliceridemia
- Supportano la crescita del tessuto nervoso nei giovani
- Promuovono il microcircolo capillare
- Supportano il sistema immunitario e proteggono dalle

malattie croniche infiammatorie

- Supportano il corretto sviluppo embrionale

Le dosi consigliate variano generalmente da 500 mg a 1500 mg/die ma è possibile aumentarle (con ragionevolezza).

È bene controllare che gli omega 3 acquistati riportino la certificazione IFOS.

CREATINA

La creatina viene utilizzata principalmente per aumentare la

forza resistente.

Si trova direttamente nei muscoli e viene utilizzata durante l'allenamento ad alta intensità e in seguito ad uno sforzo nel sistema energetico anaerobico-alattacido, ovvero il sistema in cui non serve la presenza di ossigeno per sintetizzare ATP (adenosina trifosfato, un composto chimico coinvolto nella quasi totalità dei processi metabolici ed energetici) e non viene prodotto acido lattico. Quindi ad esempio negli sforzi

massimali, per esempio nella panca quando andiamo a sollevare carichi pesanti e stiamo in un range di ripetizioni di 2-5 colpi. Non aumentiamo quindi la forza massimale bensì la forza resistente (RESISTENZA ALLO SFORZO).

Ad esempio, se normalmente con 120 kg di panca faccio 3 ripetizioni, la creatina può darti a fare una mano a fare anche la quarta ripetizione.

Questo perché? Perché se fate delle ripetizioni alla panca (esempio) le

cellule useranno ATP, che verrà convertita in ADP (adenosina difosfato).

Assumendo creatina aggiungerete un gruppo fosfato all'ADP ritrasformandolo in ATP.

È chiaro che non è matematico che farai più ripetizioni, è solo un esempio per farti capire.

La creatina va assunta in questo modo:

Una fase di carico ($0,3\text{g} \times \text{kg}$) di 2 settimane, così da andare a saturare le scorte di fosfocreatina.

Dopo le 2 settimane si inizia la fase di mantenimento (3-7 g al giorno).

È bene ricordare nella fase di carico di non assumere la creatina tutta insieme ma di dilazionare i dosaggi (ogni 3-6 ore assumi 5 g di creatina fino a raggiungere la quota di carico stabilita)

Questo perché la creatina potrebbe provocare forti attacchi di diarrea.

È bene assumere la creatina assieme ad un pasto glucidico che dia un picco insulinico. Quindi dopo l'allenamento insieme ad una fonte

di carbo che fornisca un picco insulinico.

BCAA

Esiste molta confusione per quanto riguarda i BCAA e i rapporti proposti (2:1:1, 4:1:1, 8:1:1 ecc).

Sembra che più alto sia il rapporto migliore sia l'integratore ma non è così.

Il primo numero si riferisce alla Leucina (Secondo molti studi, l'aminoacido più presente nella sintesi proteica)

Qual è dunque il rapporto ideale?

Se utilizzati nel preworkout gli aminoacidi hanno azione anti-catabolica energetica quindi il consiglio è di utilizzare il rapporto 2:1:1 perché la isoleucina e la valina sono gli aminoacidi utilizzati maggiormente a scopo energetico.

Nel post workout invece sarebbe meglio utilizzare aminoacidi col rapporto 8:1:1 data la maggior necessità di Leucina per andare a favorire la sintesi proteica.

Sono utilissimi in una fase di definizione e dieta ristretta dove i carboidrati e i grassi sono bassi e quindi andranno a colmare la carenza di energia e proteggeranno il muscolo dalla scomposizione amminoacidica per sintetizzare energia.

PROTEINE IN POLVERE

Esistono varie tipologie di proteine in polvere sul mercato. Per prima cosa vediamo quali sono.

WHEY: Sono le proteine del siero

del latte e sono in genere quelle più usate. Hanno un alto valore biologico e qualitativamente sono le migliori. Grazie all'alto contenuto di leucina vi daranno un forte stimolo per quanto riguarda la sintesi proteica.

Possono essere

- **Isolate:** Ottimo valore biologico, hanno una bassissima percentuale di grassi e carbo. Altamente digeribili e consigliate per essere consumate o come

spuntino o a ridosso del
workout

- **Concentrate:** Ottimo valore biologico, hanno una bassa percentuale di grassi e carboidrati. Altamente digeribili. Possono essere consumate come spuntino.
- **Idrolizzate:** Ottimo valore biologico, non contengono grassi né carboidrati. Hanno la miglior digeribilità di tutte tanto che possono essere assunte anche durante

l'allenamento.

CASEINE: Proteine del siero del latte. Hanno un valore biologico inferiore rispetto alle Whey. La loro caratteristica è il fatto che queste vengono rilasciate lentamente perché tendono a formare un gel nello stomaco e proprio per questa caratteristica vengono in genere indicate da consumare come spuntino prima di andare a dormire per evitare il catabolismo muscolare. Su questa

affermazione c'è molto marketing poiché è il quantitativo proteico giornaliero a contare più che la velocità di assimilazione delle proteine.

Hanno una bassa digeribilità e possono essere utilizzate come spuntino soprattutto in fasi di dieta ipocalorica, dove grazie al fatto di dare maggior senso di sazietà possono aiutare a soffrire meno il senso di fame.

PROTEINE VEGETALI: A parte le proteine della soia che godono

di un alto valore biologico, le altre proteine vegetali non godono di uno spettro amminoacidico completo.

Hanno una media digeribilità e sono indicate come spuntino.

PROTEINE DELLA CARNE:

Hanno un valore biologico inferiore rispetto alle Whey e non hanno vantaggi rispetto ad esse.

PROTEINE DELL'ALBUME:

Godono di un ottimo valore biologico ed una buona digeribilità. Sono indicate per spuntini o anche

come ingrediente per le ricette.

L'INTEGRAZIONE OTTIMALE PER LA RICOMPOSIZIONE CORPOREA

Questa è l'integrazione che puoi decidere di tenere durante il periodo di ricomposizione corporea

per massimizzare i risultati.

MULTIVITAMINICO - 1 o 2

capsule al mattino

VITAMINA C - 2-4g al mattino

OMEGA 3 - 3g ai pasti

PRE WORKOUT

BCAA: 6-10g

MALTODESTRINE O VITARGO:

15-20g

PROTEINE IN POLVERE (HYDRO

O ISOLATE): 10-20g

CREATINA: 3-5g

BETA-ALANINA-3-5g

POST WORKOUT

PROTEINE IN POVERE: 25-30g

INTEGRATORI FACOLTATIVI

**L-TIROSINA 3g al mattino per la
concentrazione**

**ACIDO ALFA LIPOICO: 1-2 g
prima dei pasti ricchi di
carboidrati.**

**STACK PER MASSIMIZZARE LA
PERDITA DI GRASSO:**

**SINEFRINA (10mg)+CAFFEINA
(150mg)+SALICE BIANCO (80-
100mg)**

Utilizzare per 5-6 settimane poi staccare per 3-4 mesi , magari prima dell'attività aerobica e pre workout. È meglio non utilizzarlo dalle 4 in poi perché potrebbe disturbare il sonno.

YOHIMBINA: 10-30 mg al giorno divisa in 2-3 assunzioni. (massimo per 4 settimane poi staccare per 3-4 mesi)

INTEGRATORI ALIMENTARI

CANNELLA: 5-10 g al mattino per 4-6 settimane poi interrompere per 2 settimane

ACETO DI MELE: 20-40 ml prima dei pasti ricchi di carboidrati

PEPE NERO: abbondante nei pasti ricchi di carboidrati

NOCE MOSCATA: abbondante nei pasti ricchi di carboidrati

PROTOCOLLO DI RICOMPOSIZIONE CORPOREA PER L'IPERTROFIA.

Il programma che hai precedentemente visto è strutturato principalmente per consentire la massima perdita di grasso e

mantenere (o addirittura incrementare) la massa magra.

Ebbene, modificando alcune cose nell'alimentazione e nell'allenamento, può essere utilizzato anche come programma specifico per l'ipertrofia, minimizzando l'incremento della massa grassa (nei migliori casi anche diminuendo la massa grassa)

È risaputo che per gli atleti naturali pensare di incrementare la propria massa muscolare senza mettere su anche del grasso è una molto

difficile. (a parte per coloro che sono agli inizi e ovviamente per gli atleti dopati)

Quindi questo protocollo di Body Recomposition diventa utile se vuoi mettere su massa e allo stesso tempo mettere su meno grasso possibile (o diminuirlo).

Andiamo ora a vedere come e cosa dovrai modificare per adattare il programma alle tue esigenze.

Per prima cosa, nei giorni di basse calorie e bassi carboidrati aumenta

le calorie fino a portarle ad una quota pari a quella di mantenimento o un 10% in meno.

I carboidrati in questi giorni salgono fino a 100 g al giorno, in modo da evitare lo stato di chetosi e consentendo ugualmente una buona deplezione del glicogeno.

La fase di mantenimento rimane invariata o al massimo puoi aumentare le calorie di un 10-15%.

La fase di ricarica invece rimane invariata.

Gli allenamenti depletivi del lunedì

e martedì vengono cambiati con allenamenti più ipertrofici.

Quindi dai 10 ai 12 set per gruppo muscolare con un range di ripetizioni che va dalle 8 alle 12.

Il carico utilizzato deve essere un 65-80% dell'1RM

Il cardio potrebbe essere fatto di mercoledì e giovedì mattina per mantenere gli incrementi di grasso corporeo al minimo.

Dunque, la settimana sarà programmata così:

GIORNO	ALIMENTAZIONE	A
Lunedì	Calorie di mantenimento o 10-20% in meno e carbo a 100g al giorno	A Ip
Martedì	Calorie di mantenimento o 10-20% in meno e carbo a 100g al giorno	A Ip
Mercoledì	Calorie di	C

	mantenimento	
Giovedì AM	Calorie di mantenimento	Ca
Giovedì PM	Inizio ricarica carboidrati	A al
Venerdì	Ricarica carboidrati	Ri
Sabato	Calorie di mantenimento +10%	A fo
Domenica	Calorie di mantenimento +10%	Ca

Come detto anche in precedenza, se preferisci avere la ricarica il sabato, basterà spostare tutti i giorni di conseguenza.

GIORNO	ALIMENTAZIONE	A
Lunedì	Calorie di mantenimento +10%	A fo
Martedì	Calorie di mantenimento +10%	Ca
Mercoledì	Calorie di mantenimento o 10-20% in meno e carbo a 100g al	A Ip

	giorno	
Giovedì	Calorie di mantenimento o 10-20% in meno e carbo a 100g al giorno	A Ip
Venerdì	Calorie di mantenimento	C
Sabato AM	Calorie di mantenimento	C
Sabato PM	Inizio ricarica carboidrati	A al
Domenica	Ricarica carboidrati	R

Ecco un esempio dell'allenamento del lunedì e martedì:

Lunedì (Petto – Schiena – Tricipiti)

ESERCIZIO	SET	REP	RE
PANCA PIANA	4	8-12	1', 2
CROCI INCLINATA	3	10-12	1'
PUSH UP	2	15	1'
REMATORE	4	8-12	1', 2

PRONO			2
LAT MACHINE	3	10- 12	1'
PULLEY	3	10- 12	1'
TRICIPITI SPACCACRANIO	4	10- 12	1', 2
ADDOME	4	10	

Martedì (Gambe - Spalle – Bicipiti)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
Leg Press	4	8-12	1',30''- 2
Leg Extension	3	10- 12	1'
Leg Curl	3	10- 12	1'
Spinte verticali con	4	8-12	1',30''- 2

manubri			
Alzate Lateral	3	10- 12	1'
Face pull	3	10- 12	1'
Barbell Curl	4	10- 12	1', 30''- 2

**PROGRAMMA
AVANZATO PER
MASSIMIZZARE
L'IPERTROFIA.
(12 SETTIMANE)**

Se sei un atleta con più anni di allenamento con i pesi alle spalle e in questi 3 mesi vuoi massimizzare

gli incrementi di massa magra e arrivare ad una condizione al top, puoi decidere di seguire questo piano di allenamento in simbiosi con la ricomposizione corporea per l'ipertrofia.

Ecco come sarà strutturato questo programma di 3 mesi.

Il programma prevede:

- **un allenamento di base**
- **un allenamento (opzionale) di pump (pompaggio muscolare)**

Gli allenamenti sono divisi in uno o più gruppi muscolari e vengono

allenati una volta a settimana a cui puoi aggiungere uno o due allenamenti di pompaggio per aggiungere del volume e aumentare la frequenza di allenamento.

Allenerai il gruppo muscolare o il muscolo target seguendo questo schema:

- **Un esercizio di pre-attivazione muscolare**
- **Un esercizio multiarticolare pesante**
- **Un esercizio di pump**

- **Un esercizio di stretch con sovraccarico (dinamico o statico)**

Lavoreremo quindi tutti i muscoli seguendo questa struttura ad eccezione di braccia, addominali e polpacci.

TECNICHE DI ALLENAMENTO

Qui di seguito ti spiego nel dettaglio le varie tipologie di tecniche e di esercizi da utilizzare:

Pre-attivazione muscolare

Una strategia utilissima per migliorare propriocezione ed attivazione di un gruppo muscolare

è quella di eseguire un esercizio di attivazione prima di passare all'allenamento vero e proprio.

Lo scopo è quello di iniziare a pompare leggermente il gruppo muscolare, aumentandone la sensibilità (volgarmente “sentirlo” di più) e pre attivarlo.

Dopo un riscaldamento generale, il primo esercizio sarà mediamente pesante.

Dovrà essere un esercizio poco stressante per articolazioni, tendini e legamenti e semplice da eseguire.

Il consiglio è quindi di utilizzare macchinari o i manubri.

Mediamente 3 serie da 8-12 ripetizioni sono l'ideale.

Evita il cedimento. Il consiglio è di tenere un buffer 2 o 3 (2 o 3 ripetizioni prima del cedimento)

Scegli un esercizio dove senti il muscolo target lavorare bene e esegui le ripetizioni in maniera lenta e controllata.

Puoi utilizzare anche delle tecniche d'intensità, quelle che vi consiglio sono:

Tensione costante: è ovvio che l'esercizio deve prestarsi bene, e in questo caso sono più indicati cavi e macchinari piuttosto che manubri, l'idea è di fermarsi poco prima del lockout in ogni ripetizione, e tenere un tempo di esecuzione lento e costante.

Ripetizioni parziali: il meno consigliato, ciò nonostante, se fai 12 ripetizioni e vuoi evitare il cedimento puoi continuare facendo altre 3-4 mezze ripetizioni, vale il discorso fatto prima comunque evita

il cedimento.

Contrazione di picco: la più funzionale e semplice, viene bene su esercizi in cui c'è la massima resistenza in massima contrazione, per farla ti basterà tenere 2-3" in massima contrazione, il consiglio è di concentrarti e contrarre il muscolo al massimo.

Un incremento del flusso sanguigno nel muscolo può favorire un aumento della forza nei muscoli piccoli vedi ed aumentare la massima potenza aerobica.

Qualche esempio di esercizio:

PETTO: Chest press 3×10

(contrazione di picco)

DORSALI: Pulldown braccia tese in ginocchio 3×10 (tensione continua)

FEMORALI: Leg curl $3 \times 10 + 2-3$
mezze reps con fermo di 2" in
contrazione

Multiarticolare pesante

Fanno parte di questa categoria esercizi quali squat, panca, stacchi, military press, rematore.

Il consiglio è di lavorarli in un range di 4-6 ripetizioni,

È prevista una progressione del carico durante le settimane, perciò partirai con un buffer di qualche ripetizione per poi aumentare il carico nelle settimane successive.

Evita anche qui il cedimento.

L'obiettivo è di sollevare il massimo carico possibile con la tecnica corretta e controllata.

La fase eccentrica controllata e la fase concentrica esplosiva o comunque più rapida.

Esempi di progressione in questi esercizi sono:

PETTO: Panca piana 5x5@75-80%
(fermo al petto di 2")

GAMBE Squat 4x5@80% (fermo in basso di 2")

Pump

L'obiettivo è quello di ottenere il massimo pompaggio muscolare, quindi più vi sentite gonfi dopo averlo fatto meglio è, non stavate aspettando altro eh?

In questo esercizio puoi sbizzarrirti con le varie tecniche di intensità esistenti.

Qualche esempio:

Ripetizioni parziale: già ne abbiamo parlato sopra, ma qui la differenza è che in questo caso le eseguirai dopo aver superato il

cedimento muscolare, per continuare a contrarre il muscolo fin quando ci riesci.

Tenute isometriche: si tratta di mantenere la massima contrazione per svariati secondi. Puoi implementarla sia tra le ripetizioni, che come finisher della serie all'ultima ripetizione.

Superserie: esegui due esercizi in successione. Ovviamente sceglierai gli esercizi per lo stesso gruppo muscolare.

Dropset: noto anche come

stripping, esegui le ripetizioni stabilite poi scali il peso di un 10-20% fai altre ripetizioni, il consiglio è di fare uno o più dropset ogni serie.

Bande elastiche: ottime per variare la curva di resistenza dell'esercizio, indicate soprattutto per quegli esercizi che per una questione di direzione della resistenza in certi punti dell'alzata ti fanno perdere la tensione sul muscolo (es. spinte manubri in chiusura). Puoi anche usarle

singolarmente magari in superserie con un altro esercizio.

Eccentriche o negative: con l'assistenza di qualcuno, quando arrivi a cedimento ti farai aiutare a fare la concentrica per poi abbassare lentamente il carico nella fase eccentrica, 1-4 ripetizioni così possono andare bene.

Rest pause: arriva a cedimento, posa il carico, riposa 5-10" e fai altre 1-4 ripetizioni.

Stretch in occlusione: sono dei semplici esercizi di allungamento

muscolare ma fatti nel recupero tra serie di esercizi mirati al pompaggio muscolare. Ti consiglio di non forzare troppo l'allungamento.

Qualche esempio di esercizi:

DELTOIDI POSTERIORI: Peck deck inversa 3×20+15" di tenuta isometrica

DELTOIDI LATERALI: Alzate laterali manubri 3×5 metodo countdown (5 reps + 5" iso + 4 reps + 4" iso + ...)

QUADRICIPITI: Leg extension +

Affondi a manubri $3 \times 30 + 10$

Stretching con sovraccarico

In questo esercizio bisogna sovraccaricare il muscolo nella posizione di massimo allungamento. Puoi farlo sia dinamicamente che staticamente:

PETTO: Pullover bilanciere dritto $3 \times 10 + 5''$ di fermo in allungamento (carico bassissimo)

GAMBE: Squat $3 \times 15 + 30''$ in accosciata completa con il 20% 1RM

GAMBE: Stacchi alla rumena
bilanciere 3×10 con fermo in basso
di 5"

Per l'allungamento statico ti basta
fare questi esercizi con un leggero
sovraccarico ma senza ripetizioni,
semplicemente tenendo la posizione
di stretch per 30-90".

In questo esercizio dunque il carico
è molto più leggero di quello che
useresti normalmente.

L'esercizio deve essere sicuro, il
rom di movimento completo, e ci
deve essere un buon fermo in

allungamento.

Per quanto riguarda le braccia, i polpacci e l'addome il discorso è differente:

Braccia

Gli esercizi per le braccia non devono usare carichi eccessivi, molto spesso sono dei monoarticolari e per la salvaguardia di tendini e articolazioni ti consiglio di lavorare con serie un po' più lunghe e carichi un po' più bassi.

Polpacci

Rispondono solitamente bene all'alta frequenza, ammesso che uno recuperi abbastanza bene da poterli riallenare, quindi specialmente se sono un punto carente del vostro fisico, allenateli 3 o più volte a settimana.

Addominali

In modo simile ai polpacci ma con una frequenza un po' più bassa, il

consiglio è di allenarli 2-3 volte a settimana, un esempio di allenamento potrebbe essere:

3-4 serie di flessione del bacino sul torace (es. crunch inversi, leg raise, ecc.)

3-4 serie di flessione del torace sul bacino (es. crunch, sit-ups, crunch al cavo, ecc.)

2-3 serie di isometria (es. plank, plank laterale, wheel rollout, ecc.)

Il programma di 12 settimane che seguirai sarà diviso in quattro fasi così strutturate:

- **FASE 1 DI PREPARAZIONE:** durata di 2 settimane con volume medio basso
- **FASE 2 (INTENSITA' MEDIA):** durata 4 settimane con volume medio-alto
- **FASE 3 (INTENSITA' ALTA):** durata 4 settimana a volume molto alto

- **FASE DI SCARICO**

ATTIVO: durata 2 settimane
con volume basso

Saranno 12 settimane impegnative.
Se 8 settimane dove spingi sempre
al massimo o quasi dovessero
risultare troppo impegnative
potresti inserire uno scarico alla
sesta settimana dove riduci i carichi
o il volume di allenamento
generale.

Comunque, solo se lo ritieni
necessario, altrimenti non ha senso.

VOLUME DI ALLENAMENTO:

GRUPPO MUSCOLARE	VOLUME BASSO (SERIE)	VOLUMI MEDIO (SERIE)
GAMBE	8-10	11-15
PETTO	8-10	11-14
SPALLE	6-8	9-10
SCHIENA	10-11	12-15
BICIPITI	6-8	9-11
TRICIPITI	6-8	9-11

ALLENAMENTO A POMPAGGIO (OPZIONALE)

Nella fasi 2 e 3 dovrai aggiungere delle sedute con allenamenti di pompaggio aumentando così la frequenza di stimolo del muscolo.

La logica di questi allenamenti è la seguente:

- Aumentare la frequenza di stimolo dei muscoli
- Aumentare il numero delle opportunità anaboliche per crescere e migliorare i punti

deboli

- Ridurre la necessità di fare del cardio

Queste sedute non seguiranno la logica di base descritta in precedenza ma saranno allenamenti strutturati diversamente. L'obiettivo è di ottenere il massimo pompaggio muscolare possibile, senza stressare in maniera eccessiva le articolazioni e i tendini facendo esercizi pesanti (squat, stacco, ecc.)

- Non userai il bilanciere nei giorni di petto e spalle

- Non farai squat o leg press pesanti
- Non farai stacco o rematore bilanciere pesante
- Potrai utilizzare superserie, triserie o serie giganti ed altre tecniche di intensità.

Se soffri di DOMS per più di 2 giorni dopo un allenamento del genere allora diminuisci il volume, e soprattutto scegli diversamente gli esercizi, evitando quelli che portano la massima tensione in

massimo allungamento.

SCARICO ATTIVO

Nella fase finale di scarico attivo segui questi punti

- Riduci gli allenamenti a 3, massimo 4 per settimana.
- Non andare a cedimento, tieni 2-3 ripetizioni di buffer in tutti gli esercizi
- Riduci le serie del 20%
- Non utilizzare tecniche di intensità (drop set, rest pause, ripetizioni parziali ecc.)
-

COME SUDDIVIDERE GLI ALLENAMENTI:

Di seguito ti mostrerò come suddividere la settimana in base alle fasi dell'allenamento che affronterai e in base a quale gruppo muscolare vorrai dare risalto (FOCUS).

FOCUS	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
SPLIT BASE (senza allenamenti di pompaggio)	GAMBE	PETTO/SPALLE	OFF
PETTO/SPALLE	GAMBE	PETTO/SPALLE	OFF
SCHIENA	GAMBE	PETTO/SPALLE	SCHIENA
GAMBE	GAMBE	PETTO/SPALLE	SCHIENA
BRACCIA	GAMBE	PETTO/SPALLE TRICIPITI (6 SERIE)	OFF

Se sei un neofita il mio consiglio è di tenere lo schema SPLIT BASE per almeno 6 settimane prima di cominciare con il programma completo, poi puoi fare una settimana di scarico attivo ed infine partire con le 12 settimane complete.

CALCOLO DEL MASSIMALE (RM)

Qui ti spiego come calcolare in
maniera semplice il tuo
massimale con il metodo
indiretto che ben si presta a
qualsiasi tipologia di livello di
atleta.

Il metodo indiretto:

prevede una serie di prove che portino a calcolare indirettamente il carico massimo che l'atleta è in grado di sollevare. È un test submassimale che porta l'individuo ad un livello di intensità prefissato.

Supponiamo che pensiate di poter fare massimo 6 colpi di panca piana con 80 kg.

Questo sarà il vostro 6RM.

Procederete come segue:

1a serie 5-10 ripetizioni al 50%
del previsto 6-RM

2a serie 6 ripetizioni al 70% del
previsto 6-RM

3a serie 6 ripetizioni al 90% del
previsto 6-RM

4a serie 6 ripetizioni al 100%
del previsto 6- RM

se si riesce: aumentare il peso
di un 2,5-5% e riprovare

se si fallisce: sottrarre il 2,5-
5% al peso e riprovare

Una volta che avremo il reale peso con cui riusciamo a fare massimo 6 ripetizioni faremo riferimento alla tabella sottostante che ci permetterà di conoscere il nostro massimale.

**NUMERO MASSIMO DI RIPE
RELATIVA PERCENTUA**

	>20	20	19- 18	17- 16	15- 14	13- 12	11- 10
MAX (KG)	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%
25	10	11	12	13	15	16	17
30	12	13	15	16	18	19	21
35	14	15	17	19	21	22	24
40	16	18	20	22	24	26	28
45	18	20	22	24	27	29	31
50	20	22	25	27	30	32	35
55	22	24	27	30	33	35	38
60	24	27	30	33	36	39	42
65	26	29	32	35	39	42	45
70	28	31	35	38	42	45	49
75	30	33	37	41	45	48	52

80	32	36	40	44	48	52	56
85	34	38	42	46	51	55	59
90	36	40	45	49	54	58	63
95	38	42	47	52	57	61	66
100	40	45	50	55	60	65	70
105	42	47	52	57	63	68	73
110	44	49	55	60	66	71	77
115	46	51	57	63	69	74	80
120	48	54	60	66	72	78	84
125	50	56	62	68	75	81	87
130	52	58	65	71	78	84	91
135	54	60	67	74	81	87	94
140	56	63	70	77	84	91	98
145	58	65	72	79	87	94	101
150	60	67	75	82	90	97	105
155	62	69	77	85	93	100	108
160	64	72	80	88	96	104	112
165	66	74	82	90	99	107	115
170	68	76	85	93	102	110	119
175	70	78	87	96	105	113	122

Ad esempio, se sei riuscito a fare 6 colpi con 80 kg (6RM) il nostro massimale (1RM) sarà di 100kg.

IL PROGRAMMA DI 12 SETTIMANE

Ora che hai capito come impostare questo programma di allenamento ti propongo di seguire queste 12 settimane di allenamenti dettagliati

che metteranno il tuo fisico e il tuo sistema nervoso centrale (SNC) a dura prova e ti permetteranno quasi sicuramente di raggiungere la tua forma migliore di sempre.

FASE 1: ADATTAMENTO ANATOMICO

DURATA: 2 SETTIMANE

CARATTERISTICHE: 4

allenamenti settimanali, volume medio-basso.

- **LUNEDI': GAMBE
(PESANTE)**

- **MARTEDI': PETTO – SPALLE (PESANTE)**
- **MERCOLEDI': RIPOSO**
- **GIOVEDI': SCHIENA (PESANTE)**
- **VENERDI': BRACCIA**
- **SABATO: RIPOSO**
- **DOMENICA: RIPOSO**

LUNEDI' – GAMBE (11 SERIE)

STACCO A GAMBE TESE

2-3 serie di riscaldamento

3 x 6

SQUAT

2-3 serie di riscaldamento (serie con carichi a salire fino al 5 RM)

3X5

LEG PRESS

1-2 x 10 di riscaldamento

1 x 8 + 8 + 8 (doppio dropset)

SQUAT BULGARO

2 x 10

prima fate tutte le ripetizioni di una gamba e poi cambiate

scendete in modo da stretchare bene il gluteo della gamba che sale

LEG EXTENSION

3 x 15

Dopo ogni serie stretcha i quadricipiti

POLPACCI

3X25

***MARTEDI' – PETTO (10 SERIE)
E SPALLE (11 SERIE)***

CHEST PRESS

2-3 x 10 di riscaldamento

4 x 12, 10, 8, 6

aumentare il carico ogni serie

PANCA PIANA

Serie di avvicinamento fino al 5RM

3X5 con fermo di 1" al petto

SPINTE CON MANUBRI SU

PANCA INCLINATA A 30°

3X6

Non scendere e non salire
completamente

**PUSH UP TRA DUE STEP O
RIALZI**

2 x Max (massimo stretch in basso)

ALZATE LATERALI

4 x 12

MILITARY PRESS

4X5

PECK DECK INVERSA

**(MACCHINA PER I DELTOIDI
POSTERIORI) O ALZATE**

**POSTERIORI CON PETTO IN
APPOGGIO A PANCA
INCLINATA**

4 x 30, 25, 20, 15 – rest 2min

GIORNO 3: RIPOSO

GIOVEDI': SCHIENA (14 SERIE)

REMATORE A UN BRACCIO CON MANUBRIO

3 x 8 (massimo stretch in basso)

REMATORE CON BILANCERE PRESA PRONA

4 x 6

DEADLIFT

4X3

Utilizza un peso impegnativo ma che ti consenta di fare le ripetizioni in

maniera pulita.

LAT MACHINE

4 x 10

Allunga bene in salita opponendo resistenza.

***VENERDI': BICIPITI (12 SERIE)
E TRICIPITI (12 SERIE)***

**PUSH DOWN CORDA 4 X 12
IN SUPERSET CON
CURL AL CAVO 4X15**

**CURL CON BILANCERE 4X8
IN SUPERSET CON
DIPS TRICIPITI O DIP
MACHINE 4X8**

**ESTENSIONI TRICIPITI SU
PANCA CON BILANCERE EZ**

4X15

IN SUPERSET CON

CURL MANUBRI A MARTELLO

4X15

FASE 2: INTENSITA' MEDIO-ALTA

DURATA: 4 SETTIMANE

CARATTERISTICHE: 5

allenamenti settimanali, volume medio-alto.

- **LUNEDI': GAMBE
(PESANTE)**

- **MARTEDI': PETTO – SPALLE (PESANTE)**
- **MERCOLEDI': RIPOSO**
- **GIOVEDI': SCHIENA (PESANTE)**
- **VENERDI': PETTO – SPALLE (PUMP)**
- **SABATO: BRACCIA**
- **DOMENICA: RIPOSO**

LUNEDI': GAMBE (PESANTE)

LEG CURL

4X8

Esegui l'esercizio con una forma molto controllata in ogni ripetizione. Scegli un peso che ti consenta di eseguire le 8 ripetizioni al limite ma con una forma corretta e controllata. Al quarto ed ultimo set, dopo le 8 ripetizioni esegui 20 ripetizioni parziali.

SQUAT

5x5

Esegui 2 o 3 set di avvicinamento come riscaldamento prima di partire con il 5x5.

Come carico utilizza il 75-80% del tuo 1 RM (vedi tabella)

Quello che davvero è fondamentale è non andare a cedimento in nessuna serie, al limite avvicinarsi al cedimento muscolare all'ultima serie

LEG PRESS

1X16

Inizia caricando un peso
equivalente al 60% del tuo 10 RM.
Ad esempio, se riesci a fare 10
ripetizioni con 200 kg, inizia
caricando 120 kg come peso
iniziale.

Esegui l'esercizio in questo modo:
fai 4 ripetizioni, stoppa
l'esecuzione, fai aggiungere 20 kg e
riparti facendo altre 4 ripetizioni,
fermati di nuovo il tempo di far
aggiungere altri 20 kg e riparti con
altre 4 ripetizioni, fermati un ultima
volta, aggiungi 20 kg e fai le ultime

4 ripetizioni.

Dovresti sentire le gambe belle irrorate di sangue.

Usa una gamma di movimento non troppo profonda e stressante per la zona lombare. Mantieni una tensione costante sul muscolo e un movimento fluido.

LEG EXTENSION

3X10,15,20

Esegui questo esercizio con un range di movimento completo e spremi ogni ripetizione. Dopo ogni set riposa 1 minuto e fai dello

stretching per i quadricipiti.

Subito dopo l'ultimo set da 20 ripetizioni esegui 15 ripetizioni parziali se riesci per finire completamente i quadricipiti.

MEZZI STACCHI A GAMBE TESE CON MANUBRI 2X15

La tecnica è estremamente importante in questo esercizio.

Mantieni costante la tensione sui muscoli ogni ripetizione, pensa di allungare i muscoli posteriori della coscia con il peso. Piega leggermente le ginocchia mentre ti

avvicini alla posizione di allungamento dell'esercizio. Rimani ben concentrato e non allungare eccessivamente i muscoli coinvolti.

STANDING CALF MACHINE (POLPACCI ALLA MACCHINA IN PIEDI)

3X (10-10-10)

Esegui 10 ripetizioni, mantieni la decima ripetizione per 10 secondi, esegui altre 10 ripetizioni, mantieni la ventesima ripetizione per 10 secondi, esegui altre 10 ripetizioni e mantieni la trentesima per 10

secondi.

Riposa 1 minuto e riparti.

***MARTEDI': PETTO E SPALLE
(PESANTE)***

**SPINTE CON MANUBRI SU
PANCA LEGGERMENTE
DECLINATA**

4X8

Esegui 4 set in ramping. In pratica ad ogni set aumenta il peso di 2-4 kg fino ad arrivare all'ultimo set che riesci a malapena a completare l'ottava ripetizione.

Allunga bene in fase eccentrica e

tieni la contrazione per 1 secondo
in fase concentrica

PANCA PIANCA

5X5

Esegui 2 o 3 set di avvicinamento
come riscaldamento prima di partire
con il 5x5.

Come carico utilizza il 75-80% del
tuo 1 RM (vedi tabella)

Quello che davvero è fondamentale
è non andare a cedimento in nessuna
serie, al limite avvicinarsi al
cedimento muscolare all'ultima

serie

Ogni ripetizione esegui un fermo al petto di 1 o 2 secondi. Recupera 2-3 minuti tra un set e l'altro. Non eseguire la panca col rimbalzo al petto per intenderci. Mantieni le scapole addotte e depresse.

PANCA INCLINATA CON BILANCIERE

3x6

Mantieni una tensione costante, fermati a 5 cm dal toccare il petto e nella fase concentrica fermati a $\frac{3}{4}$ dell'apice. Questo per non

sovraccaricare ulteriormente e in maniera eccessiva le articolazioni del gomito e della cuffia dei rotatori. Seleziona un peso che ti consenta a malapena di ottenere 6 ripetizioni e usa quel peso su tutti e 3 i set.

PUSH UP

2XMAX

Il primo set di push up va eseguito tenendo un buffer di 2 ripetizioni prima di arrivare al cedimento muscolare.

Il secondo set vai a cedimento

dando tutto te stesso.

L'obiettivo è quello di ottenere un pump estremo.

ALZATE LATERALI

4X12

Esegui una serie di riscaldamento poi parti. Esegui l'esercizio da seduto e concentrati nell'eseguire le alzate laterali portando le braccia lateralmente. Non in avanti o indietro, ma lateralmente, seguendo il movimento laterale di quando si porta su il braccio partendo dal fianco. Attento a non coinvolgere i

trapezi eccessivamente. Devi lavorare i deltoidi, non i trapezi. Se sei costretto a barare troppo significa che stai utilizzando un carico eccessivo. Concentrati sui deltoidi.

MILITARY PRESS IN PIEDI

5X5

Esegui 2 o 3 set di avvicinamento come riscaldamento prima di partire con il 5x5.

Come carico utilizza il 75-80% del tuo 1 RM (vedi tabella)

Quello che davvero è fondamentale è non andare a cedimento in nessuna serie, al limite avvicinarsi al cedimento muscolare all'ultima serie

**ALZATE POSTERIORI SU
PANCA INCLINATA (PETTO
APPOGGIATO ALLA PANCA)**

1X60/30/10

In questo esercizio non eseguirai delle alzate posteriori normali ma con la tecnica “hang and swing”.

Seleziona un peso che ti permetterebbe di fare solo 6

ripetizioni eseguendo delle normali alzate posteriori. Ora con questo peso, appoggiati sulla panca inclinata fate oscillare le braccia con i manubri in mano utilizzando i muscoli posteriori. Basta un range di oscillazione di 15-20 cm

Quando sentite che sopraggiunge il bruciore e il vostro range di movimento si riduce, tenete duro e andate avanti anche se riuscite a muovere i pesi di pochi centimetri.

Una volta terminate le 60 ripetizioni, dimezzate il peso ed

eseguitene altre 30, infine dimezzate
ancora il peso e fate le ultime 10.

***GIOVEDI': SCHIENA
(PESANTE)***

**REMATORE A UN BRACCIO
CON MANUBRIO**

4X8

Fate questo esercizio con un peso che vi consenta di eseguire 8 ripetizioni belle fluide. Allungate bene e contraete e fate arrivare il sangue al muscolo target.

REMATORE CON BILANCIERE

4X6

Utilizza un peso impegnativo che ti permetta di essere esplosivo nella fase concentrica. Rimani compatto e mantieni la curvatura della schiena corretta.

PULLOVER CON MANUBRIO

4X10

Sdraiati su una panca come faresti per la panca, ma inclina leggermente la testa fuori dal bordo. Afferra un manubrio con entrambe le mani e tienilo dritto sulla fronte, mantenendo i gomiti leggermente

piegati. Scendi lentamente nella posizione di allungamento.

L'obiettivo non è forzare l'allungamento ma mantenere una tensione costante sui dorsali. Non scendere troppo per forzare l'allungamento (rischi di infortunarti). Cerca di trovare quel range di movimento giusto che ti permetta di sentire i dorsali.

SCROLLATE CON MANUBRI

4X12

Esegui le scrollate con un peso che ti consenta di eseguire 12

ripetizioni e ad ogni ripetizione mantieni la contrazione per 3 secondi

DEADLIFT

4X3

Ovviamente fai delle serie di avvicinamento prima di eseguire le 4 serie da 3 colpi. Utilizza per queste un peso che ti consenta di fare le serie in maniera pesante ma pulita.

Se vuoi puoi eseguire un ramping dove aumenti il peso ad ogni serie. All'ultima serie esegui le 3

ripetizioni, poi scala il peso di un 20% e fai le ripetizioni che ti vengono, infine un altro taglio del 20% e vai ad esaurimento.

***VENERDI': PETTO -SPALLE
(PUMP)***

MACHINE PRESS 4X12

IN SUPERSET CON

**AVANTI DIETRO CON BANDA
ELASTICA 4X8-10**

Dopo alcune serie di avvicinamento esegui 4 serie da 12 utilizzando un range di movimento completo: allunga bene il muscolo in fase eccentrica e contraì con una contrazione di un secondo. Utilizza

una presa neutra con i palmi che si guardano. Concentrati bene sullo stiramento inarcandoti e poi contraì bene. Seleziona un peso che ti consenta a malapena di completare l'ultima ripetizione di ogni serie in una forma perfetta. Seleziona un peso di conseguenza e mantienilo per tutte e quattro le serie. Se perdi una o due ripetizioni va bene, altrimenti è troppo pesante e lo devi abbassare un po'. A ogni serie fai un superset con la banda elastica: Stringi una fascia tirando da parte a

parte con le braccia distese davanti al petto. Mantenendo questa posizione di tensione porta le braccia sopra la testa e continua il movimento fino a che la fascia tocca la parte inferiore della schiena, quindi fai questo movimento avanti ed indietro per 8-10 volte.

**DIPS PER IL PETTO 4XMAX
IN SUPERSET CON
AVANTI-INDIETRO CON BANDA
ELASTICA 4X8-10**

Esegui i dips nella posizione che

coinvolge di più il pettorale. Se riesci a fare più di 10 ripetizioni puoi utilizzare un sovraccarico.

Superset ad ogni serie con banda elastica come già fatto in precedenza.

ALZATE LATERALI 4X15-20 + 20 RIPETIZIONI HANG AND SWING

Scegli un peso che puoi fare per 15-20 ripetizioni, terminate queste continua a muovere il peso come facevi con le alzate posteriori hang and swing di inizio settimana ma

stavolta per le alzate laterali.

Dovresti sentire le spalle andare a fuoco.

6 WAYS 3x10

IN SUPERSET CON

AVANTI INDIETRO CON BANDA

ELASTICA 3x10

Prendi due manubri leggeri e siediti. Porta i manubri sul lato simulando un'alzata laterale, e poi portali orizzontalmente di fronte a te al livello del torace. Ora sollevali dritti sopra la testa usando i tuoi deltoidi anteriori, come se

dovessi fare una alzata frontale dal torace a sopra la testa. Ora abbassali nuovamente al livello del torace, quindi ruotali indietro verso la posizione laterale, e infine rilasciali di nuovo al tuo fianco. Questa è una ripetizione. Non preoccuparti se il peso che utilizzerai sarà bassissimo. Devi mantenere la tensione costante per eseguire tutti quei movimenti e i deltoidi andranno a fuoco. È quindi normale che sia così.

SABATO: BRACCIA (PUMP)

**TRICIPITI AL CAVO CON
CORDA 4X12-15**

IN SUPERSET CON

CURL CON MANUBRI 4X12-15

Cerca di mantenere la tensione sui tricipiti costante e all'apice della fase concentrica contrai il tricipite portando i le mani all'esterno.

Per quanto riguarda i bicipiti mantieni i palmi delle mani sempre

rivolti al soffitto e mantieni una esecuzione corretta, senza cheat. Usa un T.U.T medio con una discesa di 3 secondi e 3 in salita e contrai all'apice.

CURL CON BILANCERE 4X8 ***IN SUPERSET CON***

DIPS PER TRICIPITI 4X8

Utilizza un peso che ti consenta di eseguire le ripetizioni in maniera corretta senza troppo cheating e oscillazioni. Il range di movimento deve essere quasi completo, non scendete completamente fino a

distendere le braccia e non salite fino a toccarvi la fronte.

Per quanto riguarda le dips concentrate il lavoro sui tricipiti. Se preferite potete usare la dip machine.

SKULLCRASHER (ESTENSIONI TRICIPITI CON BILANCERE CURVO EZ) 4X15

IN SUPERSET CON

CURL MANUBRI A MARTELLO 4X15

Utilizza un peso che ti consenta di eseguire le ripetizioni per bene e

che non sovraccarichi troppo i tuoi gomiti.

Per quanto riguarda i curl a martello evita di oscillare troppo e concentrati sulla contrazione.

FASE 3: INTENSITA' MOLTO ALTA

DURATA: 4 SETTIMANE

CARATTERISTICHE: 5

allenamenti settimanali, volume
alto.

- **LUNEDI': GAMBE
(PESANTE)**

- **MARTEDI': PETTO – SPALLE (PESANTE)**
- **MERCOLEDI': RIPOSO**
- **GIOVEDI': SCHIENA (PESANTE)**
- **VENERDI': PETTO – SPALLE (PUMP)**
- **SABATO: BRACCIA**
- **DOMENICA: RIPOSO**

LUNEDI': GAMBE (PESANTE)

LEG CURL

4X12,10,8,6

Esegui l'esercizio con una forma molto controllata in ogni ripetizione e spremi per bene i bicipiti femorali. Aggiungi peso ad ogni set.

DEADLIFT

5x5

Esegui 2 o 3 set di avvicinamento come riscaldamento prima di partire

con il 5x5.

Come carico utilizza il 75-80% del tuo 1 RM (vedi tabella)

Quello che davvero è fondamentale è non andare a cedimento in nessuna serie, al limite avvicinarsi al cedimento muscolare all'ultima serie

LEG PRESS 4X20,15,10,8

IN SUPERSET CON

LEG EXTENSION (RIPETIZIONI PARZIALI) 4X15

Esegui il seguente schema di ripetizioni: 20, 15, 10 e 8

ripetizioni. Aumenta il peso ad ogni set. Alla fine di ogni set di pressa vai alla leg extension e fai 15 ripetizioni parziali partendo dall'alto fino a scendere a metà.

Ovviamente utilizzerai un peso più basso di quello che usi solitamente.

LEG PRESS (POSIZIONE DEI PIEDI LARGA) 4X10

IN SUPERSET CON

LEG ESXTENSION

(RIPETIZIONI PARZIALI) 4X15

Come sopra solo che questa volta

utilizzerai carichi meno elevati.

Stretcha i quadricipiti

AFFONDI IN CAMMINATA

3X10 (per gamba)

STANDING CALF MACHINE (POLPACCI ALLA MACCHINA IN PIEDI)

3X (10-10-10)

Esegui 10 ripetizioni, mantieni la decima ripetizione per 10 secondi, esegui altre 10 ripetizioni, mantieni la ventesima ripetizione per 10 secondi, esegui altre 10 ripetizioni e mantieni la trentesima per 10

secondi.

Riposa 1 minuto e riparti.

***MARTEDI': PETTO E SPALLE
(PESANTE)***

**SPINTE CON MANUBRI SU
PANCA PIANA**

3X8

Seleziona un peso con cui riesci a fare 8 colpi al massimo e fai quante più ripetizioni riesci a fare per ogni set.

**PANCA INCLINATA CON
BILANCIERE**

3X6

Esegui le ripetizioni con una cadenza continua, senza punti morti e senza bloccarti in salita o discesa. Il movimento deve essere costante.

PANCA PIANA

5x5

Come nelle 4 settimane precedenti. Se riesci a progredire un po' con il peso tanto meglio.

PUSH UP SU STEP O RIALZI

3XMAX

Il primo set di push up va eseguito

tenendo un buffer di 2 ripetizioni prima di arrivare al cedimento muscolare.

Il secondo set vai a cedimento dando tutto te stesso.

L'obiettivo è quello di ottenere un pump estremo ed un buono stretch del pettorale.

ALZATE POSTERIORI

4X15

ALZATE LATERALI

4X12

Esegui una serie di riscaldamento

poi parti. Esegui l'esercizio da seduto e concentrati nell'eseguire le alzate laterali portando le braccia lateralmente. Non in avanti o indietro, ma lateralmente, seguendo il movimento laterale di quando si porta su il braccio partendo dal fianco. Attento a non coinvolgere i trapezi eccessivamente. Devi lavorare i deltoidi, non i trapezi. Se sei costretto a barare troppo significa che stai utilizzando un carico eccessivo. Concentrati sui deltoidi.

MILITARY PRESS IN PIEDI

5X5

Come nelle 4 settimane precedenti.

**ALZATE POSTERIORI SU
PANCA INCLINATA (PETTO
APPOGGIATO ALLA PANCA)**

1X60/30/10

In questo esercizio non eseguirai delle alzate posteriori normali ma con la tecnica “hang and swing”.

Seleziona un peso che ti permetterebbe di fare solo 6 ripetizioni eseguendo delle normali

alzate posteriori. Ora con questo peso, appoggiati sulla panca inclinata fate oscillare le braccia con i manubri in mano utilizzando i muscoli posteriori. Basta un range di oscillazione di 15-20 cm

Quando sentite che sopraggiunge il bruciore e il vostro range di movimento si riduce, tenete duro e andate avanti anche se riuscite a muovere i pesi di pochi centimetri.

Una volta terminate le 60 ripetizioni, dimezzate il peso ed eseguitene altre 30, infine dimezzate

ancora il peso e fate le ultime 10.

***GIOVEDI': SCHIENA
(PESANTE)***

CHIN UP

6XMAX

**REMATORE A UN BRACCIO
CON MANUBRIO CON
DEATHSTOP**

4X8

Questo tipo di rematore si differenzia da quello comunemente eseguito. Ad ogni ripetizione il

manubrio deve toccare terra prima di eseguire la ripetizione successiva. Non tirare con le braccia, concentrati sul gomito, e non far rimbalzare il peso sul pavimento. Fai 4 serie di 8 ripetizioni. Ogni salita deve essere esplosiva.

PULLOVER CON MANUBRIO

4X10

Sdraiati su una panca come faresti per la panca, ma inclina leggermente la testa fuori dal bordo. Afferra un manubrio con entrambe

le mani e tienilo dritto sulla fronte, mantenendo i gomiti leggermente piegati. Scendi lentamente nella posizione di allungamento.

L'obiettivo non è forzare l'allungamento ma mantenere una tensione costante sui dorsali. Non scendere troppo per forzare l'allungamento (rischi di infortunarti). Cerca di trovare quel range di movimento giusto che ti permetta di sentire i dorsali.

SCROLLATE CON MANUBRI

4X10

Esegui le scrollate con un peso che ti consenta di eseguire 12 ripetizioni e ad ogni ripetizione mantieni la contrazione per 3 secondi

**HYPEREXTENSION CON
SOVRACCARICO
3XMAX**

VENERDI': PETTO -SPALLE (PUMP)

MACHINE PRESS

5X15,13,11,9,7

Dopo alcuni set di riscaldamento, esegui un piramidale aumentando il peso ad ogni set. Utilizza un range di movimento completo, stirando i pettorali in fase eccentrica e contraendo in fase concentrica.

HEX PRESS CON MANUBRI

4X12

Steso su panca piana con manubri, impugnatura neutra e manubri che si guardano e toccano l'un l'altro.

Esegui un 4 per 12 di queste spinte.

I manubri toccano il petto e salgono rimanendo sempre attaccati.

**ALZATE LATERALI 4X15-20 +
20 RIPETIZIONI HANG AND
SWING**

Scegli un peso che puoi fare per 15-20 ripetizioni, terminate queste continua a muovere il peso come facevi con le alzate posteriori hang

and swing di inizio settimana ma stavolta per le alzate laterali.

Dovresti sentire le spalle andare a fuoco.

6 WAYS 3x10

IN SUPERSET CON

AVANTI INDIETRO CON BANDA ELASTICA 3x10

Prendi due manubri leggeri e siediti. Porta i manubri sul lato simulando un'alzata laterale, e poi portali orizzontalmente di fronte a te al livello del torace. Ora sollevali dritti sopra la testa usando

i tuoi deltoidi anteriori, come se dovessi fare una alzata frontale dal torace a sopra la testa. Ora abbassali nuovamente al livello del torace, quindi ruotali indietro verso la posizione laterale, e infine rilasciali di nuovo al tuo fianco. Questa è una ripetizione. Non preoccuparti se il peso che utilizzerai sarà bassissimo. Devi mantenere la tensione costante per eseguire tutti quei movimenti e i deltoidi andranno a fuoco. È quindi normale che sia così.

PUSH UP SU RIALZI 4X10

IN SUPERSET CON

FACE PULL 4X10

SABATO: BRACCIA (PUMP)

**TRICIPITI AL CAVO CON
TRIANGOLO 4X20**

IN SUPERSET CON

CURL CON BILANCIERE 4X8

Cerca di mantenere la tensione sui tricipiti costante e all'apice della fase concentrica contrai il tricipite. Utilizza un peso che ti consenta di eseguire le ripetizioni in maniera corretta senza troppo cheating e

oscillazioni. Il range di movimento deve essere quasi completo, non scendete completamente fino a distendere le braccia e non salite fino a toccarvi la fronte.

CURL A MARTELLO 4X8

IN SUPERSET CON

DIPS PER TRICIPITI O DIP

MACHINE 4X10

Utilizza un peso che ti consenta di eseguire le ripetizioni in maniera corretta senza troppo cheating e oscillazioni. Il range di movimento

deve essere quasi completo, non scendete completamente fino a distendere le braccia e non salite fino a toccarvi la fronte.

Per quanto riguardo le dips concentrate il lavoro sui tricipiti. Se preferite potete usare la dip machine.

**ESTENSSIONI TRICIPITI AL
CAVO SOPRA LA TESTA (BENT
OVER TRICEPS EXTENSION)**

4X10+5 PARZIALI

IN SUPERSET CON

CURL CON MANUBRI SU

PANCA INCLINATA 4X10

FASE 4: SCARICO ATTIVO

DURATA: 2 SETTIMANE

CARATTERISTICHE: 4

allenamenti settimanali, volume
basso

LUNEDI' – GAMBE

MEZZO STACCO A GAMBE

TESE

2-3 serie di riscaldamento

3 x 6

SQUAT

2-3 serie di riscaldamento (serie con carichi a salire fino al 5 RM)

4x5

SQUAT BULGARI

2 x 10

prima fate tutte le ripetizioni di una gamba e poi cambiate

scendete in modo da stretchare bene
il gluteo della gamba che sale

LEG EXTENSION

3 x 15

Dopo ogni serie stretcha i
quadricipiti

POLPACCI

3X25

MARTEDI' – PETTO E SPALLE

CHEST PRESS

2-3 x 10 di riscaldamento

4 x 12, 10, 8, 6

aumentare il carico ogni serie

PANCA PIANA

Serie di avvicinamento fino al 5RM

3X5 con fermo di 1"al petto

**SPINTE CON MANUBRI SU
PANCA INCLINATA A 30°**

3X6

Non scendere e non salire
completamente

**PUSH UP TRA DUE STEP O
RIALZI**

2 x Max (massimo stretch in basso)

ALZATE LATERALI

4 x 12

MILITARY PRESS

4X5

PECK DECK INVERSA

**(MACCHINA PER I DELTOIDI
POSTERIORI) O ALZATE
POSTERIORI CON PETTO IN
APPOGGIO A PANCA
INCLINATA**

4 x 30, 25, 20, 15 – rest 2min

GIOVEDI':
SCHIENA

**REMATORE A UN BRACCIO
CON MANUBRIO**

3 x 8 (massimo stretch in basso)

**REMATORE CON BILANCERE
PRESA PRONA**

4 x 6

DEADLIFT

4X3

Utilizza un peso impegnativo ma che ti consenta di fare le ripetizioni in maniera pulita.

LAT MACHINE

4 x 10

Allunga bene in salita opponendo resistenza.

VENERDI':

BICIPITI

E

TRICIPITI

PUSH DOWN CORDA 4 X 12

IN SUPERSET CON

CURL AL CAVO 4X15

CURL CON BILANCERE 4X8

IN SUPERSET CON

**DIPS TRICIPITI O DIP
MACHINE 4X8**

**ESTENSIONI TRICIPITI SU
PANCA CON BILANCERE EZ
4X15**

**IN SUPERSET CON
CURL MANUBRI A MARTELLO
4X15**

PROGRAMMA AVANZATO DI ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

Se non hai la possibilità di andare in palestra e di utilizzare i pesi o semplicemente vuoi allenarti a corpo libero eccoti qui un

programma a corpo libero avanzato
impostato su 3 mesi per
massimizzare la tua condizione
fisica.

Il programma è molto impegnativo e
lo sarà via via sempre di più.

Ogni 3 settimane c'è una settimana
di scarico attivo dove l'intensità e
il volume vengono ridotti per poi
partire con il nuovo mesociclo di
allenamento.

Non conoscendo il tuo livello, non
posso sapere se sarai in grado o
meno di affrontare questa fase.

Tuttavia, dovrebbe essere adatta ad un atleta intermedio.

Se sei un principiante ti consiglio di utilizzare il programma di allenamento a corpo libero apposto per la ricomposizione corporea illustrato nei capitoli precedenti e magari utilizzare questa fase quando sarai atleticamente più avanzato.

Potrebbe capitare che nonostante tu ti alleni da parecchio tempo trovi delle difficoltà durante l'allenamento.

Non ti preoccupare è del tutto

normale.

Il mio consiglio è di adattare gli esercizi o le ripetizioni al tuo livello.

Se un esercizio è troppo difficile per te puoi sostituirlo con una versione semplificata.

Oppure se non riesci a completare le ripetizioni prefissate fermati, prenditi 10, 20 secondi di pausa e portale a termine, altrimenti diminuiscile e cerca di farne di più nella settimana successiva.

Se i tempi di recupero sono troppo

brevi aumentali il necessario per recuperare e poi torna a macinare ripetizioni.

Ricordati sempre di curare la tecnica degli esercizi.

Se al contrario a mano a mano che procedi, questo allenamento dovesse risultare leggero puoi decidere di allenarti 4 o addirittura 5 volte a settimana.

Dopo avere concluso il giorno 3 potrai fare un quarto allenamento settimanale usando il giorno 1 della settimana successiva e così via.

Nulla ti vieta di farlo.

Prima di cominciare l'allenamento dedica 15-20 minuti al riscaldamento mi raccomando.

L'allenamento sarà incentrato sugli esercizi fondamentali del bodyweight training e le sue varianti.

- **PULL UP (TRAZIONI)**
- **PUSH UP (PIEGAMENTI SULLE BRACCIA)**
- **SQUAT**
- **ESERCIZI PER IL CORE**

FASE 1: CORPO LIBERO

La prima fase consiste in 3 giorni di allenamento a settimana in full body dove di settimana in settimana aumenterà il volume e l'intensità degli esercizi.

E' una fase preliminare ma piuttosto impegnativa. Non sottovalutarla.

SETTIMANA 1

GIORNO 1

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>REST</i>
<i>PULL UP</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>1'</i>
<i>PUSH UP</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>1'</i>
<i>SQUAT BOX</i>	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>1'</i>
<i>PLANK</i>	<i>6</i>	<i>30''</i>	<i>1'</i>
<i>CRUNCH</i>	<i>4</i>	<i>10- 15</i>	<i>1'</i>

GIORNO 2

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>REST</i>
<i>PULL UP</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>1'</i>
<i>PUSH UP INCLINATI (CON PIEDI SU RIALZO)</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>1'</i>
<i>AFFONDI</i>	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>1'</i>
<i>PLANK INVERSO</i>	<i>6</i>	<i>30''</i>	<i>1'</i>
<i>CRUNCH INVERSO</i>	<i>4</i>	<i>10- 15</i>	<i>1'</i>

GIORNO 3

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>RES</i>
<i>PULL UP CON PRESA INVERSA</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>1'</i>
<i>PUSH UP CON GOMITI STRETTI (NON TOCCARE PETTO TENSIONE COSTANTE)</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>1'</i>
<i>OVERHEAD SQUAT</i>	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>1'</i>

***(ASCIUGAMANO
O MANICO
DELLA SCOPIA
SE NON HAI UN
BILANCIERE)***

PLANK

6

30''

1'

CRUNCH

4

*10-
15*

1'

SETTIMANA 2

GIORNO 1

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>REST</i>
<i>PULL UP</i>	7	8	1'
<i>PUSH UP</i>	7	8	1'
<i>SQUAT BOX</i>	7	10	1'
<i>PLANK</i>	7	30''	1'
<i>CRUNCH</i>	4	10- 15	1'

GIORNO 2

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>REST</i>
<i>PULL UP</i>	7	8	1'
<i>PUSH UP INCLINATI (CON PIEDI SU RIALZO)</i>	7	8	1'
<i>AFFONDI</i>	7	10	1'
<i>PLANK INVERSO</i>	7	30''	1'
<i>CRUNCH INVERSO</i>	4	10- 15	1'

GIORNO 3

<i>ESERCIZIO</i>		<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>R.</i>
<i>PULL UP CON PRESA INVERSA</i>		<i>7</i>	<i>8</i>	<i>1</i>
<i>PUSH UP CON GOMITI STRETTI (NON TOCCARE PETTO TENSIONE COSTANTE)</i>		<i>7</i>	<i>8</i>	<i>1</i>
<i>OVERHEAD SQUAT</i>		<i>7</i>	<i>10</i>	<i>1</i>

***(ASCIUGAMANO
O MANICO
DELLA SCOPA
SE NON HAI UN
BILANCIERE)***

PLANK

7

30''

1

CRUNCH

4

*10-
15*

1

SETTIMANA 3

GIORNO 1

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>REST</i>
<i>PULL UP</i>	8	8-10	1'
<i>PUSH UP</i>	8	8-10	1'
<i>SQUAT BOX</i>	8	12	1'
<i>PLANK</i>	7	30''	1'
<i>CRUNCH</i>	4	10- 15	1'

GIORNO 2

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>REST</i>
<i>PULL UP</i>	8	8-10	1'
<i>PUSH UP INCLINATI (CON PIEDI SU RIALZO)</i>	8	8-10	1'
<i>AFFONDI</i>	8	12	1'
<i>PLANK INVERSO</i>	8	30''	1'
<i>CRUNCH INVERSO</i>	4	10- 15	1'

GIORNO 3

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>RES</i>
<i>PULL UP CON PRESA INVERSA</i>	<i>8</i>	<i>8-10</i>	<i>1'</i>
<i>PUSH UP CON GOMITI STRETTI (NON TOCCARE PETTO TENSIONE COSTANTE)</i>	<i>8</i>	<i>8-10</i>	<i>1'</i>
<i>OVERHEAD SQUAT</i>	<i>8</i>	<i>12</i>	<i>1'</i>

***(ASCIUGAMANO
O MANICO
DELLA SCOPIA
SE NON HAI UN
BILANCIERE)***

PLANK

7

30''

1'

CRUNCH

4

*10-
15*

1'

SETTIMANA 4 **(SCARICO ATTIVO)**

GIORNO 1

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>REST</i>
<i>PULL UP</i>	<i>4</i>	<i>8-10</i>	<i>1'</i>
<i>PUSH UP</i>	<i>4</i>	<i>8-10</i>	<i>1'</i>
<i>SQUAT BOX</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>1'</i>
<i>PLANK</i>	<i>4</i>	<i>30''</i>	<i>1'</i>
<i>CRUNCH</i>	<i>4</i>	<i>10-</i>	<i>1'</i>

GIORNO 2

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>REST</i>
<i>PULL UP</i>	<i>4</i>	<i>8-10</i>	<i>1'</i>
<i>PUSH UP INCLINATI (CON PIEDI SU RIALZO)</i>	<i>4</i>	<i>8-10</i>	<i>1'</i>
<i>AFFONDI</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>1'</i>
<i>PLANK INVERSO</i>	<i>4</i>	<i>30''</i>	<i>1'</i>
<i>CRUNCH INVERSO</i>	<i>4</i>	<i>10- 15</i>	<i>1'</i>

GIORNO 3

<i>ESERCIZIO</i>	<i>SET</i>	<i>REP</i>	<i>RES</i>
<i>PULL UP CON PRESA INVERSA</i>	<i>4</i>	<i>8-10</i>	<i>1'</i>
<i>PUSH UP CON GOMITI STRETTI (NON TOCCARE PETTO TENSIONE COSTANTE)</i>	<i>4</i>	<i>8-10</i>	<i>1'</i>
<i>OVERHEAD SQUAT</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>1'</i>

***(ASCIUGAMANO
O MANICO
DELLA SCOPIA
SE NON HAI UN
BILANCIERE)***

PLANK

4

30''

1'

CRUNCH

4

*10-
15*

1'

FASE 2: CORPO LIBERO

In questa fase lavorerai in superset. Significa che eseguirai due esercizi, uno di seguito all'altro.

Esegui il primo esercizio per le ripetizioni indicate, rifiati giusto il tempo di cambiare l'esercizio e parti con il secondo.

Recuperi il tempo indicato e riparti con il secondo set e così via fino a

completare tutti i set indicati.

SETTIMANA 1

GIORNO 1

ESERCIZIO	SET	REP	RES'
PULL UP SUPERSET PUSH UP	10	6	1'
JUMP SQUAT SUPERSET AFFONDI	10	6 6 PER GAMBA	1'
PLANK SUPERSET	10	30''	1'

CRUNCH		10	
---------------	--	----	--

GIORNO 2

ESERCIZIO	SET	REP	RES'
PULL UP SUPERSET PUSH UP INCLINATI	10	6 6	1'
SQUAT BOX SUPERSET AFFONDI	10	6 6 PER GAMBA	1'
PLANK INVERSO SUPERSET	10	30'' 10	1'

CRUNCH			
INVERSO			

GIORNO 3

ESERCIZIO	SET	RE
PULL UP PRESA INVERSA SUPERSET DIP ALLA SBARRA O ALLE PARALLELE	10	6 6
OVERHEAD SQUAT SUPERSET AFFONDI	10	6 6 GA
L-SIT SUPERSET	10	30

CRUNCH ALTERNATO GOMITO/GINOCCHIO		10
--	--	----

SETTIMANA 2

GIORNO 1

ESERCIZIO	SET	REP	RES'
PULL UP SUPERSET PUSH UP	10	7 8	1'
JUMP SQUAT SUPERSET AFFONDI	10	7 7 PER GAMBA	1'
PLANK SUPERSET	10	30''	1'

CRUNCH		10	
---------------	--	----	--

GIORNO 2

ESERCIZIO	SET	REP	RES'
PULL UP SUPERSET PUSH UP INCLINATI	10	7 7-8	1'
SQUAT BOX SUPERSET AFFONDI	10	7 7 PER GAMBA	1'
PLANK INVERSO SUPERSET	10	30'' 10	1'

CRUNCH			
INVERSO			

GIORNO 3

ESERCIZIO	SET	RE
PULL UP PRESA INVERSA SUPERSET DIP ALLA SBARRA O ALLE PARALLELE	10	7 7-8
OVERHEAD SQUAT SUPERSET AFFONDI	10	7 7 F GA
L-SIT SUPERSET	10	30

CRUNCH ALTERNATO GOMITO/GINOCCHIO		10
--	--	----

SETTIMANA 3

GIORNO 1

ESERCIZIO	SET	REP	RES'
PULL UP SUPERSET PUSH UP	12	8	1'
JUMP SQUAT SUPERSET AFFONDI	12	8 8 PER GAMBA	1'
PLANK SUPERSET	12	30''	1'

CRUNCH		10	
---------------	--	----	--

GIORNO 2

ESERCIZIO	SET	REP	RES'
PULL UP SUPERSET PUSH UP INCLINATI	12	8 8	1'
SQUAT BOX SUPERSET AFFONDI	12	8 8 PER GAMBA	1'
PLANK INVERSO SUPERSET	12	30'' 10	1'

CRUNCH			
INVERSO			

GIORNO 3

ESERCIZIO	SET	RE
PULL UP PRESA INVERSA SUPERSET DIP ALLA SBARRA O ALLE PARALLELE	12	8 8
OVERHEAD SQUAT SUPERSET AFFONDI	12	8 8 F GA
L-SIT SUPERSET	12	30

CRUNCH ALTERNATO GOMITO/GINOCCHIO		10
--	--	----

SETTIMANA 4

GIORNO 1

ESERCIZIO	SET	REP	RES'
PULL UP SUPERSET PUSH UP	6	8	1'
JUMP SQUAT SUPERSET AFFONDI	6	8	1'
PLANK SUPERSET	6	30''	1'

CRUNCH		10	
---------------	--	----	--

GIORNO 2

ESERCIZIO	SET	REP	RES'
PULL UP SUPERSET PUSH UP INCLINATI	6	8	1'
SQUAT BOX SUPERSET AFFONDI	6	8 8 PER GAMBA	1'
PLANK INVERSO SUPERSET	6	30'' 10	1'

CRUNCH			
INVERSO			

GIORNO 3

ESERCIZIO	SET	RE
PULL UP PRESA INVERSA SUPERSET DIP ALLA SBARRA O ALLE PARALLELE	6	8 8
OVERHEAD SQUAT SUPERSET AFFONDI	6	8 8 F GA
L-SIT SUPERSET	6	30

CRUNCH ALTERNATO GOMITO/GINOCCHIO		10
--	--	----

FASE 3: CORPO LIBERO

**In questa fase lavorerai in
superset.**

**Il lavoro sarà suddiviso sempre in
tre giorni.**

**Il primo giorno avranno la priorità
agli esercizi di spinta, il secondo
gli esercizi di tirata ed il terzo
sarà in full body con maggior**

**concentrazione sul potenziamento
del core.**

SETTIMANA 1

GIORNO 1 (PUSH)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
FROG STAND SUPERSET PUSH UP	6	20'' 12	1'
L-SIT SUPRSET PUSHUP INCLINATI	6	20'' 12	1'
SQUAT BOX	6	10	1'

**SUPERSET
SQUAT IN
ISOMETRIA
CONTRO IL
MURO**

30''

GIORNO 2 (PULL)

ESERCIZIO	SET	RE
HOLLOW POSITION SUPERSET PULL UP	6	20 10
PLANK SUPERSET PULL UP PRESA INVERSA	6	20 12
CRUNCH ALTERNATO GOMITO/GINOCCHIO SUPERSET TRAZIONI ROW	6	30 12

ORIZZONTALI

--	--	--

GIORNO 3 (RICHIAMO PUSH/PULL + CORE)

ESERCIZIO	SET	RE
DIP ALLE PARALLELE SUPERSET PULL UP PRESA INVERSA	6	10 10
PLANK SUPERSET CRUNCH	6	30 10 15
PLANK INVERSO	6	30

SUPERSET

CRUNCH ALTERNATO

GOMITO/GINOCCHIO

10

SETTIMANA 2

GIORNO 1 (PUSH)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
FROG STAND SUPERSET PUSH UP	7	20'' 12	1'
L-SIT SUPRSET PUSHUP INCLINATI	7	20'' 12	1'
SQUAT BOX	7	10	1'

**SUPERSET
SQUAT IN
ISOMETRIA
CONTRO IL
MURO**

30''

GIORNO 2 (PULL)

ESERCIZIO	SET	RE
HOLLOW POSITION SUPERSET PULL UP	7	20 10
PLANK SUPERSET PULL UP PRESA INVERSA	7	20 12
CRUNCH ALTERNATO GOMITO/GINOCCHIO SUPERSET TRAZIONI ROW	7	30 12

ORIZZONTALI

--	--	--

GIORNO 3 (RICHIAMO PUSH/PULL + CORE)

ESERCIZIO	SET	RE
DIP ALLE PARALLELE SUPERSET PULL UP PRESA INVERSA	7	10 10
PLANK SUPERSET CRUNCH	7	30 10 15
PLANK INVERSO	7	30

SUPERSET

CRUNCH ALTERNATO

GOMITO/GINOCCHIO

10

SETTIMANA 3

GIORNO 1 (PUSH)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
FROG STAND SUPERSET PUSH UP	8	20'' 12	1'
L-SIT SUPRSET PUSHUP INCLINATI	8	20'' 12	1'
SQUAT BOX		10	1'

**SUPERSET
SQUAT IN
ISOMETRIA
CONTRO IL
MURO**

8

30''

GIORNO 2 (PULL)

ESERCIZIO	SET	RE
HOLLOW POSITION SUPERSET PULL UP	8	20 10
PLANK SUPERSET PULL UP PRESA INVERSA	8	20 12
CRUNCH ALTERNATO GOMITO/GINOCCHIO SUPERSET TRAZIONI ROW	8	30 12

ORIZZONTALI

--	--	--

GIORNO 3 (RICHIAMO PUSH/PULL + CORE)

ESERCIZIO	SET	RE
DIP ALLE PARALLELE SUPERSET PULL UP PRESA INVERSA	8	10 10
PLANK SUPERSET CRUNCH	8	30 10 15
PLANK INVERSO	8	30

SUPERSET

CRUNCH ALTERNATO

GOMITO/GINOCCHIO

10

SETTIMANA 4

GIORNO 1 (PUSH)

ESERCIZIO	SET	REP	REST
FROG STAND SUPERSET PUSH UP	8	20'' 12	1'
L-SIT SUPRSET PUSHUP INCLINATI	8	20'' 12	1'
SQUAT BOX		10	1'

**SUPERSET
SQUAT IN
ISOMETRIA
CONTRO IL
MURO**

8

30''

GIORNO 2 (PULL)

ESERCIZIO	SET	RE
HOLLOW POSITION SUPERSET PULL UP	8	20 10
PLANK SUPERSET PULL UP PRESA INVERSA	8	20 12
CRUNCH ALTERNATO GOMITO/GINOCCHIO SUPERSET TRAZIONI ROW	8	30 12

ORIZZONTALI

--	--	--

GIORNO 3 (RICHIAMO PUSH/PULL + CORE)

ESERCIZIO	SET	RE
DIP ALLE PARALLELE SUPERSET PULL UP PRESA INVERSA	8	10 10
PLANK SUPERSET CRUNCH	8	30 10 15
PLANK INVERSO	8	30

SUPERSET

CRUNCH ALTERNATO

GOMITO/GINOCCHIO

10

L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO

Prima di ogni allenamento è molto importante che tu esegua una adeguata fase di riscaldamento.

I muscoli e i tendini a riposo hanno una temperatura di 36°.

Questi esprimono al meglio il loro

potenziale ad una temperatura di 38°.

A questa temperatura aumenta l'elasticità dei tendini, il debito di ossigeno sanguigno e le reazioni muscolari sono più recettive agli impulsi elettrici!

Anche il sistema nervoso ha un rendimento ottimale tra i 38° e 39°.

Un aumento di 2° della temperatura corporea porta ad un aumento della velocità di contrazione muscolare del 20%

La scienza ci dice che il

riscaldamento o (warm up) è importante nella *preparazione delle strutture corporee alla fase principale di un lavoro fisico-atletico, il cui obiettivo deve portare ad un aumento della prestazione riducendo possibili infortuni.* Fisiologicamente ha lo scopo di innalzare la temperatura corporea per favorire processi biochimici ed energetici, aumentare la vasodilatazione sanguigna verso le strutture tendinee e muscolari, favorire la lubrificazione articolare

per una migliore mobilità,
aumentare gli impulsi nervosi al
sistema muscolare, agevolare lo
smaltimento delle scorie.

Ecco perché è importante
riscaldarsi.

Affronterai l'allenamento con meno
fatica, diminuirai esponenzialmente
il rischio di infortuni, avrai una
concentrazione e un mobilità
articolare maggiori, capacità di
eseguire il gesto in maniera più
fluida e controllata.

Da freddo i muscoli non rispondo

adeguatamente e nel caso si affrontino delle serie lunghe questi verranno subito inondati dall'acido lattico e non ti farà lavorare al massimo del tuo potenziale e la prestazione verrà compromessa.

Nel caso di un lavoro con carichi pesanti, se non sei adeguatamente riscaldato e preparato, rischi quasi certamente di andare incontro ad infortuni muscolari come strappi o stiramenti, o rischi di lesionare i tendini.

Questi tipi di infortuni ti

costringeranno ad interrompere i tuoi allenamenti per mesi.

Quindi ora vediamo come ti devi scaldare:

1. **Riscaldamento aerobico:** ti consiglio di fare i classici 5-10 minuti di riscaldamento aerobico a bassa frequenza. Questo per due motivi: ti farà uscire dalla fase di status quo in cui ti trovavi precedentemente, cioè il passaggio dal non fare niente ad

allenarsi pesantemente.

Il secondo motivo è per alzare la temperatura corporea e “oliare” i tendini e le articolazioni.

- 2. Riscaldamento articolare a secco:** rotazioni, circonduzioni, oscillazioni delle articolazioni coinvolte nella fase centrale dell'allenamento (10 movimenti per tutte le articolazioni target in entrambi i sensi: polso, gomito, scapolo-omerale, rachide, bacino, ginocchio,

tibio-tarsica.);

- 3. Simulazione con bacchetta o bilanciere scarico:** spinte, piegamenti, estensioni richiamando i gesti principali da svolgere da lì a poco attivando il sistema nervoso e coordinativo (stazionamento in piedi: press dal petto, press sopra il capo, alzate sul piano frontale, squat, affondo, flessioni ed estensioni del busto.);

- 4. Serie di avvicinamento:**

utilizzare 1-2 serie da 4-6 reps
a carico ridotto controllando
postura, velocità, respiro.

Questo semplice modulo si
conclude in circa 15 minuti, un
tempo sufficiente per preparare le
strutture alla fase centrale con tutti i
parametri a livello ideale.

STUBBORN FAT PROTOCOL

**(protocollo per il
grasso ostinato)**

Quello che ti propongo qui è un tipo di allenamento cardiovascolare che mira alla riduzione massima del grasso corporeo.

Puoi decidere di farlo nelle sedute

che dedichi al cardio, nei giorni in cui non ti alleni o dopo un allenamento con i pesi o a corpo libero per massimizzare i risultati in termini di composizione corporea.

Lo Stubborn Fat Protocol (SFP) è stato ideato dal fisiologo Lyle McDonald e ne esistono due varianti, SFP1.0 e SFP2.0.

Quella preso in esame è proprio il protocollo 2.0 che altro non è che la versione migliorata del primo. La sua idea era quella di enfatizzare

maggiormente la mobilitazione e l'ossidazione del grasso, quindi decise di marcare il principio di mobilitazione del grasso mediante l'HIIT (High Intensity Interval Training o allenamento ad alta intensità ad intervalli) e della massima ossidazione lipidica mediante l'SST (Steady State Training o allenamento a frequenza cardiaca costante) , producendo però benefici aggiuntivi riproponendo nuovamente l'HIIT per una seconda volta nell'ultima parte

del protocollo.

Tutto questo, organizzato in modo da non risultare troppo duro per l'atleta.

In base all'ipotesi che l'esecuzione dello Steady State Training dopo l'HIIT potesse avere l'effetto di attenuare il dispendio calorico e lipidico indotto dal secondo, lo SFT2.0 prevedeva ora che l'HIIT venisse eseguito per metà prima dello Steady State Training e per metà a seguito.

Il nuovo protocollo di allenamento

consiste in:

- 1) riscaldamento,
- 2) HIIT da 5 minuti,
- 3) pausa totale da 5 minuti,
- 4) steady state training da 20-40 minuti,
- 5) HIIT da 5 minuti,
- 6) un breve defaticamento.

Indicazioni per lo Stubborn Fat Protocol 2.0:

Puoi svolgere il protocollo in qualsiasi momento della giornata,

preferibilmente a digiuno o lasciando passare 3 ore dall'ultimo pasto.

30 min. prima dell'esercizio puoi assumere della caffeina e una dose di bcaa.

Svolgi 5-10 min. di riscaldamento.

Svolgi 5 min. di HIIT con sprint brevi e intensi: 10-15" ad intensità massimale alternati ad un recupero attivo da 45-50" a bassissima intensità. Anche in questo caso ti consiglio di scegliere un esercizio cardio che non si è abituati a fare,

per aumentare i livelli di catecolammine. Se sei dotato di una grande capacità di lavoro e recupero, puoi decidere di aumentare la durata del HIIT portandola a 10 minuti.

Al termine dei 5/10 min. riposa 5 min. per permettere agli acidi grassi di essere rilasciati nel torrente ematico.

Svolgi dai 20 ai 40 min. di attività aerobica ad intensità bassa-moderata.

Svolgi 5 min. di HIIT con sprint di

durata maggiore e ad intensità inferiore. Ad esempio, 30" ad intensità sottomassimale alternati ad un recupero da 30". Oppure sprint da 60" e recuperi da 60". Questo puoi svolgerlo su una macchina cardio a scelta.

3-5 minuti di defaticamento.

Lascia passare almeno 30 minuti prima di mangiare o al massimo assumi uno shake proteico e una banana se non hai fame e decidi di posticipare il pasto.

3 ESEMPI DI ALLENAMENTO CON IL METODO STUBBORN FAT PROTOCOL 2.0

ESEMPIO 1 DI SFP 2.0

Riscaldamento

Treadmill 5-10' 50% FCmax

HIIT*

Treadmill 15" 90% FCmax

Treadmill 45" 60% FCmax

**il passaggio viene ripetuto per 5
volte (5 min. totali)*

Riposo totale 5'

Steady State Training
Elliptical 30' 65% FCmax

Riposo totale 5'

HIIT 2*

Stepmill 30" 85% FCmax

Stepmill 30" 50% FCmax

**il passaggio viene ripetuto per 5
volte (5 min. totali)*

Defaticamento

Treadmill 3-5' 50% FCmax

ESEMPIO 2 DI SFP 2.0

Riscaldamento

Bike 5-10' 50% FCmax

HIIT*

Stepper 10" 95% FCmax

Stepper 50" 60% FCmax

****il passaggio viene ripetuto per 5
volte (5 min. totali)***

Riposo totale 5'

Steady State Training

Bike 30-40' 65% FCmax

Riposo totale 5'

HIIT 2 *

Treadmill 60" 80% FCmax

Treadmill 60" 50% FCmax

**il passaggio viene ripetuto per 5*

volte (10 min. totali)

Defaticamento

Bike 3-5' 50% FCmax

ESEMPIO 3 DI SFP

2.0

Riscaldamento

Treadmill 5-10' 50% FCmax

Tabata Weight Training*

Affondi max rip x 20" 10"

**Shoulder Press max rip x 20"
10"**

Mezzi stacchi alla rumena max

rip x 20" 10"

**Girate al petto max rip x 20"
10"**

Affondi max rip x 20" 10"

**Shoulder Press max rip x 20"
10"**

**Mezzi stacchi alla rumena max
rip x 20" 10"**

**Girate al petto max rip x 20"
10"**

***Il tabata training con i pesi
dura 4 min. totali**

Riposo totale 5

**Steady State Training
Bike 30-40' 65% FCmax**

Riposo totale 5'

HIIT 2 *
Treadmill 30" 80% FCmax
Treadmill 30" 50% FCmax

:

***il passaggio viene ripetuto per
5 volte (5 min. totali)**

**Defaticamento
Bike 3-5' 50% FCmax**

Per misurare la tua FCmax (Massima Frequenza Cardiaca) puoi utilizzare la formula scoperta dallo studioso giapponese Hirofumi Tanaka durante uno studio condotto all'Università di Boulder, Colorado.

L'omonima formula è leggermente più complessa della precedente formula di Karvonen (il primo ad elaborare una formula per misurare la frequenza cardiaca) ma anche più precisa.

$$\mathbf{FC\ MAX = 208 - 0.7 \times ET\grave{A}}$$

Secondo tale regola la frequenza

cardiaca massima teorica si calcola sottraendo a 208, il prodotto della costante 0,7 per l'età espressa in anni. Oppure, esprimendo il concetto in altri termini: la frequenza cardiaca massima teorica si ottiene sottraendo a 208 il 70% della propria età.

CONCLUSIONI

In questo libro ho cercato di fornirti tutti gli strumenti necessari per permetterti di trovare nel minor tempo possibile la tua forma fisica migliore.

Se, invece, sei già dotato di una buona base fisica, sicuramente riuscirai a massimizzare la tua condizione sia sotto il profilo atletico che estetico.

Voglio che tu tenga a mente che queste informazioni non serviranno a niente se non sarai tu stesso a credere nel cambiamento.

Dovrai impegnarti e sudare ogni grammo di muscolo guadagnato e di grasso perso.

Focalizza la tua mente sull'immagine di te che vorresti raggiungere e lavora ogni giorno per arrivare a quell'obiettivo.

Se dovessero esserci giorni in cui non riesci a essere performante, o non riesci ad allenarti per la

stanchezza o per i più svariati motivi, non ti abbattere. Ti allenerai il giorno dopo.

L'importante è che non mandi tutti i tuoi progressi all'aria ogni volta che trovi un ostacolo sulla tua strada.

Gli ostacoli e le difficoltà ci saranno sempre e tu dovrai essere costante e sforzarti di andare avanti ugualmente.

Ogni cosa, ogni obiettivo in questa vita non lo si raggiunge in assenza di problemi, ma nonostante i

problemi.

È lì che risiede la differenza tra chi ce la fa e chi no.

Non perdere mai di vista l'obiettivo finale.

Credi in te stesso, metti impegno in ciò che fai, se necessario fermati, respira e riparti.

Alla fine, avrai successo!