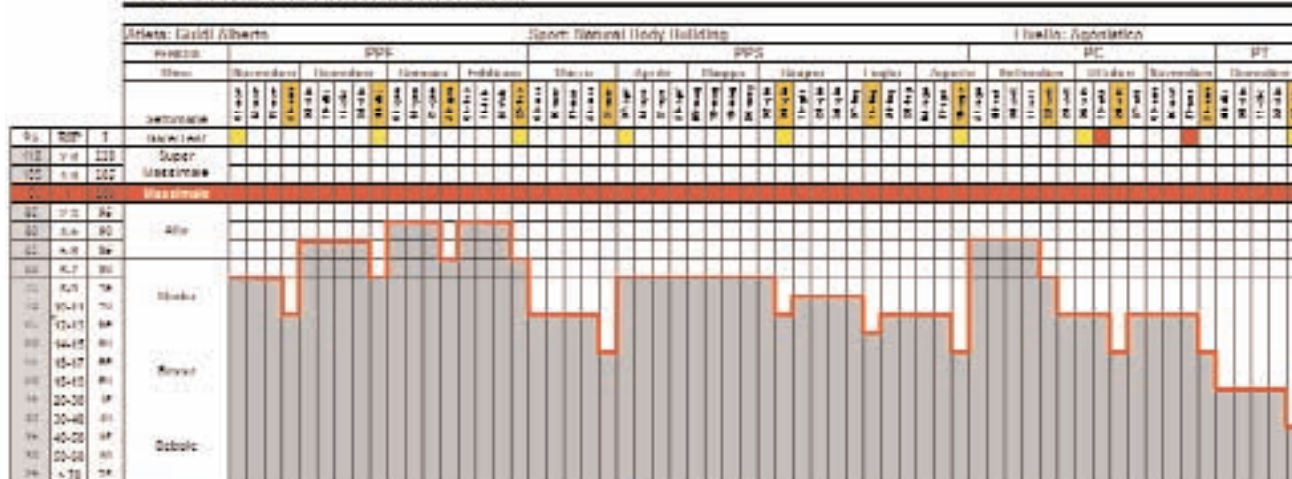


FOCUS MACROCICLO

PROGETTAZIONE ANNUALE 2007-2008



Un esempio di programmazione annuale di allenamento in ambito "natural".

del dott. LUCA BASEGGIO

Introduzione

L'obiettivo di ogni atleta che mira all'incremento dell'ipertrofia muscolare è di **aumentare i diametri trasversi** e susseguentemente **diminuire il tessuto adiposo** (grasso percentuale). Per quanto riguarda l'accumulo di tessuto adiposo, è ben nota la sua significativa correlazione con l'abuso di grassi alimentari di tipo animale, mentre l'incremento del diametro muscolare è specificamente determinato, oltre che da un corretto apporto di proteine animali e vegetali, da una specifica programmazione dell'allenamento a lungo termine.

Il confronto con diversi preparatori fisici e atleti di differenti discipline sportive mi ha permesso di constatare che la maggior parte di essi ha difficoltà nell'organizzare in modo logico metodiche d'allenamento senza soluzione di continuità, per ottimizzare i risultati in relazione agli obiettivi mirati.

Proprio per questa ragione utilizzo da tempo un metodo supportato da criteri scientifici: l'"APM"[®] ("The Advanced Periodization Method" – Gollin, Vota 2004), che si basa sulla costruzione di una griglia di pianificazione annuale

degli eventi (macrocycle), applicabile anche allo sport di muscolazione.

Poiché la costruzione di questa griglia, nel nostro caso specifico, è finalizzata al raggiungimento dello sviluppo dell'ipertrofia, è importante considerare: il numero delle sedute d'allenamento, la durata degli allenamenti, le serie e le ripetizioni, i carichi e i tempi di recupero che dovranno essere utilizzati con criteri metodologici ben precisi nei diversi periodi dell'anno.

Approfondendo meglio il discorso sulla cellula muscolare e l'allenamento con sovraccarichi (Hatfield, 1988) è utile ricordare che, per quanto concerne un lavoro che prevede serie da 15-25 ripetizioni, si avrà un aumento del numero di **mitocondri cellulari** (15-25% circa della dimensione totale della cellula muscolare, a cui daremo l'acronimo di "DTC") e dell'**estensione dei capillari** che circondano la cellula (3-5% circa della DTC); mentre quando il *range* di ripetizioni è compreso tra le 6-8 e le 12-15 con ritmo d'esecuzione veloce, vi è un aumento del numero di **miofibrille** (20-30% circa della DTC). L'aumento del **sarcoplasma** (20-30% circa della DTC) sembrerebbe invece correlato al-

l'incremento delle miofibrille e del numero di mitocondri della cellula muscolare stessa, mentre quando si effettuano serie con ripetizioni comprese tra una e 6-8 vi è un aumento del **tessuto connettivo** (2-3% circa della DTC). Di uguale importanza è l'utilizzo appropriato dei tempi di recupero tra le serie, che è in funzione dei carichi utilizzati, del tipo di forza ricercato e della durata di esecuzione degli esercizi. Un tempo di 3-5 minuti tra le serie, definito "**recupero completo**", è fondamentale negli allenamenti di sviluppo della forza di tipo massimale, poiché permette al sistema anaerobico alattacido un recupero completo dei fosfati (sistema ATP-PC). Recuperi inferiori sono utilizzati soprattutto per lo sviluppo di altre qualità, tra le quali l'incremento dell'ipertrofia, in particolare quando i tempi sono così bassi (45-90 secondi) da non permettere la ricostruzione dell'ATP, attivando di fatto il meccanismo della supercompensazione non solo proteica nei giorni di recupero, ma anche del glicogeno muscolare (D'Isep, Gollin, 2002). Riprendendo a ragionare sulla programmazione annuale, l'allenamento è normalmente suddiviso in 4 periodi.

1) Periodo di Preparazione Fondamentale (PPF) della durata di circa 4-5 mesi: in questa fase sono utilizzate metodiche d'allenamento per l'incremento della forza massimale (FM), poiché essa è ritenuta la madre di tutte le capacità

condizionali ed è l'obiettivo principale di questo periodo. L'ordine metodologico per aumentare la FM prevede però il passaggio obbligato dell'allenamento della forza resistente (FR), attraverso sforzi ripetuti di media intensità (SRMI) o piramidali ascendenti (PA), per permettere un adattamento organico progressivo a livello osteo-articolare e muscolo-tendineo. In questo periodo, ovviamente, non si ricerca direttamente l'incremento dell'ipertrofia, che ne è una conseguenza indiretta, ma si creerà la forza necessaria per il suo sviluppo futuro.

2) Periodo di Preparazione Specifica (PPS) della durata di circa 3 mesi: in questa fase gli allenamenti di forza vengono orientati a metodiche per lo sviluppo dell'ipertrofia, con alcuni richiami importanti della FM. Alcuni sistemi d'allenamento permettono l'incremento dell'ipertrofia mantenendo contemporaneamente elevati i livelli di forza raggiunti, i più noti sono: il Metodo Bulgaro o a contrasto, il CAT ("Contraction Acceleration Training"), il Rest Pause, alcuni Piramidali Ascendenti (PA) e molti altri ancora.

3) Periodo Competitivo (PC) della durata di altri 3 mesi: in questa fase tutti i sistemi d'allenamento sono orientati al raggiungimento della massima condi-

zione fisica e utilizzano esclusivamente allenamenti per lo sviluppo dell'ipertrofia – nel caso di atleti che si preparano per eventuali gare è consigliabile inserire anche delle mini sedute di *posing* (che sono realmente sforzi isometrici) e il montaggio della *routine* libera. Per facilitare la diminuzione del grasso percentuale vengono poi introdotte delle sedute (mediamente due) di attività cardiovascolari a basso impatto, condotte a circa il 70% della frequenza cardiaca massima (FC max.).

4) Periodo di Transizione (PT) della durata di circa 1 mese: in questo periodo l'allenamento è orientato al recupero psico-fisico dopo un anno intero d'allenamento (periodo post-gara). In questo macrociclo vengono diminuite la quantità (Q), intesa come numero di sedute d'allenamento e/o numero di esercizi, e l'intensità (I), espressa in percentuale rispetto al massimale teorico dell'atleta. In alcuni casi è consigliabile, da parte dell'allenatore, orientare i propri atleti allo svolgimento di attività differenti dal *body-building* (esercizi a corpo libero, nuoto, bicicletta, corsa, sport di squadra ecc.), al fine di allontanarli dalle solite gestualità atletiche.

Per rendere dunque maggiormente esplicativo e più chiaramente utilizzabile tale metodologia d'allenamento, in

questo "Focus Macrociclo" analizzerò la logica della programmazione dell'allenamento di **Alberto Guidi** – riferita al periodo compreso tra novembre 2007 e dicembre 2008 (**figura 1**) – attuale campione di *natural body-building* della FIBBN e "*Musclemania*" (campione italiano di categoria e assoluto nel 2008, 2° classificato al Mr. World 2008 "*Musclemania*" di Las Vegas e campione europeo di categoria nel 2009).

Periodo di Preparazione Fondamentale (PPF)

L'obiettivo di questo periodo è sviluppare la maggior forza massimale possibile, poiché esso è susseguente al PT del macrociclo precedente, durante il quale la forza è diminuita. Il raggiungimento del picco di forza massimale dovrà avvenire con una crescita progressiva dell'intensità dei carichi di lavoro.

Nel caso che presento, la preparazione inizia nella settimana del 5 novembre 2007 con i *test* di anamnesi antropometrica (Heyward Vivian H., 1991) e fotogrammetria. Queste indagini, ripetute ogni otto settimane, permettono di valutare e verificare i cambiamenti causati dagli stimoli allenanti e, conseguentemente, diventano un *feedback* utile per l'allenatore che potrà decidere se continuare il percorso programmato o modificarlo.



Il campione *natural* Alberto Guidi in allenamento (foto di Norberto Torrente). Nella pagina precedente, la figura 1: il macrociclo adottato dallo stesso atleta per la progettazione annuale 2007-08.

La prima metodica di lavoro (figura 2) è un piramidale ascendente (PA 1x15-10-8-6; recupero tra le serie 1-2-2 minuti), dove l'esecuzione di 15 ripetizioni portate ad esaurimento permette di agire sulla sviluppo della forza resistente (FR) coinvolgendo la rete capillare; le serie da 10 e 8 favoriscono l'incremento dell'ipertrofia; mentre quella da 6 incrementa la forza massimale.

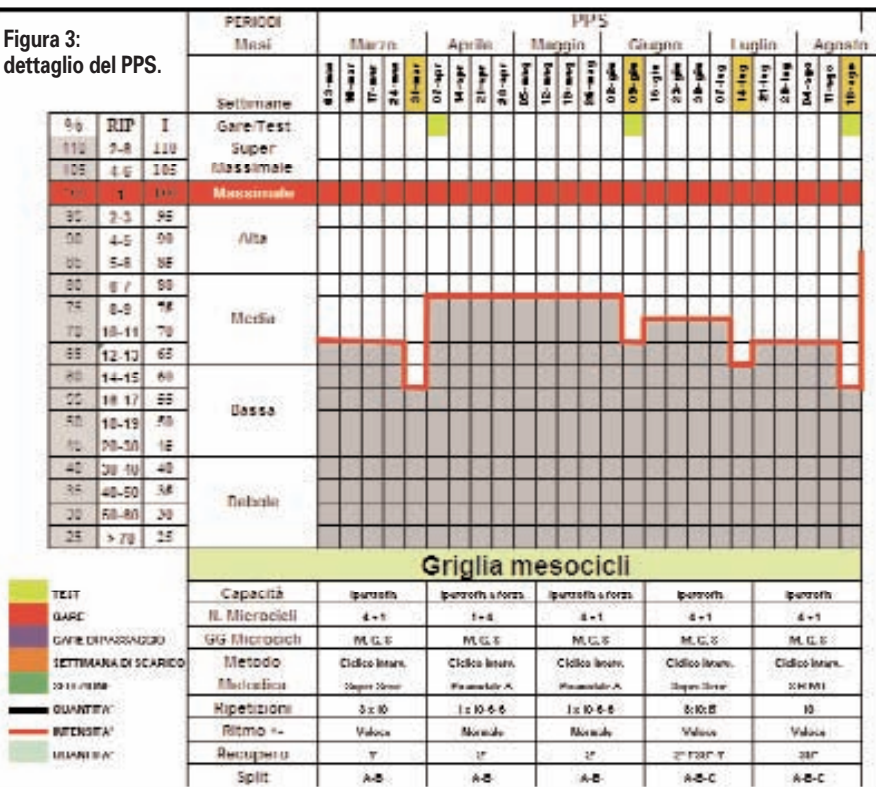
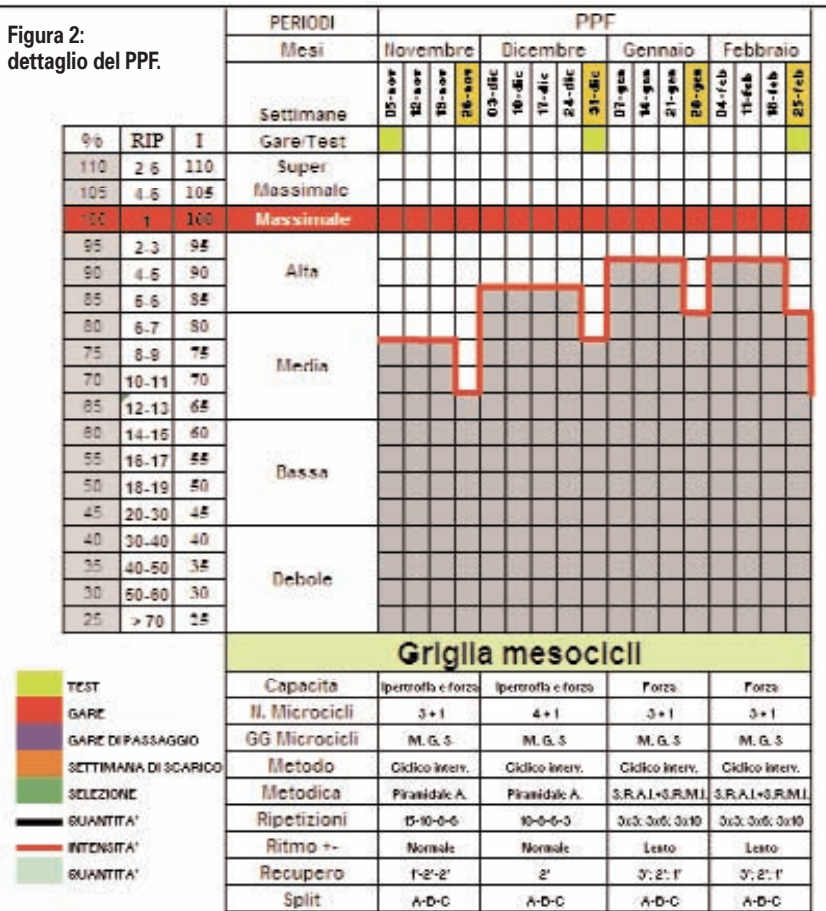
La seconda metodica (figura 2) è sempre un piramidale ascendente (PA 1x10-8-6-3; recupero 2 minuti) e, rispetto alla precedente, si orienta invece maggiormente verso la forza di tipo massimale. Le ripetizioni da 10 a 8, come nella precedente metodica, agiscono sull'ipertrofia; mentre quelle da 6 a 3 sono utili all'incremento della forza massimale.

Nella terza metodica (figura 2) si utilizzano contemporaneamente due sistemi differenti d'allenamento: per l'esercizio base di ogni gruppo muscolare (ad esempio, bilanciere su panca piana per i pettorali) si effettuano sforzi ripetuti ad alta intensità (SRAI), ovvero 3 serie da 3 ripetizioni con 3 minuti di recupero tra le serie, utilizzando il 90-95% del massimale teorico; il secondo esercizio è sempre multi-articolare (ad esempio, le spinte con manubri a 45° per i pettorali) come l'esercizio base, ma si eseguono 3 serie da 6 ripetizioni con recupero di 2 minuti (SRAI con l'80-85% del massimale teorico); il terzo esercizio è invece di isolamento, o mono-articolare (ad esempio, le croci con manubri 30° per i pettorali), e si applicano sforzi ripetuti a media intensità (SRMI) che consistono nell'esecuzione di 3 serie da 10 ripetizioni con recupero di 1 minuto con il 70-75% del massimale teorico. Il lavoro 3x3 e il lavoro 3x6 sono decisamente utili per lo sviluppo della forza di tipo massimale, mentre quello 3x10 risulta più favorevole allo sviluppo dell'ipertrofia.

Periodo di Preparazione Specifica (PPS)

In questo periodo le metodiche d'allenamento si avvicinano maggiormente agli obiettivi specifici dell'atleta, congiuntamente ad alcuni sistemi per il richiamo della forza.

La prima è quella denominata super serie a gruppi muscolari antagonisti (figura 3). Il programma d'allenamento è diviso in due parti (A e B) e ripetuto settimanalmente con schema circolare (A-B-A; B-A-B). Tale metodica prevede, come detto, lo svolgimento dell'esecu-



zione di esercizi su gruppi muscolari antagonisti – come, ad esempio, pettorali e dorsali – ed è specifica per l'incremento dell'ipertrofia, a causa del numero di ripetizioni utilizzate (10) e dei tempi di recupero incompleti per il sistema ATP-PC (1 minuto).

La seconda metodica (figura 3) è un PA (1x10-6-6; recupero 2 minuti) della durata di 8 settimane, anch'esso diviso in due parti (A e B) e ripetuto settimanalmente con schema circolare (A-B-A; B-A-B).

L'inizio di questa metodica è anticipato dall'esecuzione di un test per la valutazione della forza massima con il metodo indiretto (figura 4). Il test massimale con il metodo indiretto permette di ricavare i chilogrammi di una ripetizione massimale teorica (1RM teorica) tramite l'esecuzione di una serie ad esaurimento di cinque ripetizioni massimali (5 RM), che corrispondono circa all'85% del massimale teorico secondo la tabella Roy Sinclair (Beraldo, Polletti, 1988) e che successivamente verranno utilizzate per ottenere 1RM teorica, grazie alla relazione percentuale di carico e chilogrammi sollevati. I dati ottenuti permettono di dare un'indicazione della forza espressa dal soggetto e vengono utilizzati per calcolare i carichi da usare in partenza.

Il test viene ripetuto al termine delle 8 settimane (figura 4) per verificare gli

eventuali cambiamenti di forza espressa e per calcolare i carichi da utilizzare all'inizio della scheda successiva. Questo sistema permette di incrementare in parte l'ipertrofia ma contemporaneamente la forza di tipo massimale; poiché il periodo competitivo è ancora lontano, ho ritenuto utile sollecitare questa capacità.

La terza metodica è nuovamente quella delle super serie a gruppi antagonisti (figura 3), questa volta però con corpo suddiviso in tre parti settimanali (A-B-C). Per diversificare questa metodica da quella svolta in precedenza, il primo accoppiamento di esercizi base, o multi-articolari (panca piana bilanciata + lat machine presa supina), è fatto eseguire con una super serie da 8 ripetizioni per esercizio e recupero di 2 minuti; mentre nel secondo accoppiamento di esercizi (croci ai cavi alti + pulley orizzontale) per mezzo di serie da 10 ripetizioni con recupero di 90 secondi; infine, il terzo accoppiamento (spinte manubri 45° + rematore con manubri a 45°) prevede una metodica da 15 ripetizioni con 1 minuto di recupero. L'utilizzo di questa sequenza permette così di allenare la forza massimale, tramite gli esercizi base e le 8 ripetizioni, e contemporaneamente l'ipertrofia, grazie all'accoppiamento stesso degli esercizi, alle ripetizioni (10 e 15) e ai tempi di recupero incompleti per il ripristino dei fosfati (2 minuti, 90 secondi, 1 minuto).

L'ultima metodica adottata è quella delle SRMI (5x10) con recupero incompleto di 30 secondi (figura 3). Questo sistema è decisamente orientato allo sviluppo dell'ipertrofia, poiché tende ad esaurire notevolmente le scorte di glicogeno muscolare, con la naturale conseguenza ad attivare il fenomeno della supercompensazione glicogenica.

In questo periodo, nella terza e nella quarta metodica, è stata inserita settimanalmente una seduta di 40 minuti di **camminata in salita**, al termine del terzo allenamento, ad una frequenza cardiaca del 70% della FC max. L'introduzione della camminata sportiva si è resa necessaria per favorire l'incremento del consumo dei grassi che è stimolato dalla bassa intensità di lavoro aerobico (Fox, Bowers, Foss, 1995).

Oltre alla seduta di camminata in salita, vengono poi inserite, al termine delle altre due sedute di allenamento, due mini-sedute da 20 minuti di **pose isometriche di gara** (4 definite "rilassate" e 8 "obbligatorie"). L'esecuzione delle pose isometriche, oltre ad essere una forma d'allenamento, è utile per affrontare nel miglior modo possibile la competizione, poiché le prove ripetute davanti a uno specchio permettono di attivare un **feedback** visivo (secondo lo schema eseguo-vedo-modifico con l'allenatore) atto a correggere eventuali errori delle pose stesse.

A destra, figura 4: esempio di test massimali compiuti da Alberto Guidi con il metodo indiretto. Sotto, il logo di Luca Baseggio.

Massimali con il Metodo Indiretto 7-12 Aprile 2008			
Cognome e Nome: Guidi Alberto			
I massimali con il metodo indiretto devono essere eseguiti nel seguente modo:			
- 10 minuti di riscaldamento cardiovascolare al 60-70 della Formula			
- Circondazioni delle spalle 3 x 20			
- 15% del peso teorico sollevato con 1 RM: 20 ripetizioni, recupero 1 minuto.			
- 25% del peso teorico sollevato con 1 RM: 10 ripetizioni, recupero 1 minuto.			
- 50% del peso teorico sollevato con 1 RM: 6 ripetizioni, recupero 2 minuti.			
- 65% del peso teorico sollevato con 1 RM: 6 ripetizioni, recupero 2 minuti.			
- 70% del peso teorico sollevato con 1 RM: 5 ripetizioni, recupero 3 minuti.			
- 85% del peso teorico sollevato con 1 RM: 5 ripetizioni, recupero 3 minuti.			
Esercizi	5 RM (kg.)	1 RM teorico	Incrementi dei carichi
Panca piana bilanciata	110	129,4	2,5 kg ogni 2 allenamenti
Lat machine avanti	75	88,7	2,5 kg ogni 2 allenamenti
Curl bilanciata	50	58,8	2,5 kg ogni 3 allenamenti
Squat	112,5	132,5	2,5 kg ogni 2 allenamenti
Leato avanti Mully Power	90	105,9	2,5 kg ogni 2 allenamenti
Estensioni polimerale	90	105,9	2,5 kg ogni 3 allenamenti

Massimali con il Metodo Indiretto 9-14 Giugno 2008									
Cognome e Nome: Guidi Alberto									
I massimali con il metodo indiretto devono essere eseguiti nel seguente modo:									
- 10 minuti di riscaldamento cardiovascolare al 60-70 della Formula									
- Circondazioni delle spalle 3 x 20									
- 15% del peso teorico sollevato con 1 RM: 20 ripetizioni, recupero 1 minuto.									
- 25% del peso teorico sollevato con 1 RM: 10 ripetizioni, recupero 1 minuto.									
- 50% del peso teorico sollevato con 1 RM: 6 ripetizioni, recupero 2 minuti.									
- 65% del peso teorico sollevato con 1 RM: 6 ripetizioni, recupero 2 minuti.									
- 75% del peso teorico sollevato con 1 RM: 5 ripetizioni, recupero 3 minuti.									
- 85% del peso teorico sollevato con 1 RM: 5 ripetizioni, recupero 3 minuti.									
I massimali ottenuti nella settimana del 7-12 aprile 2008 ad effettuare il massimo numero di ripetizioni con tecnica esecutiva corretta.									
Esercizi	1 RM teorico del 7-12 Aprile 2008 (kg)	20 rep. (kg)	15 rep. (kg)	10 rep. (kg)	5 rep. (kg)	5 rep. (kg)	5 rep. (kg)	N° massimo di ripetizioni con peso sollevato per 5 RM	Formidolleggio = Kg x N°max di rep.
Panca piana bilanciata	129,4	20	32,5	65	85	110	110	7	770
Lat machine avanti	88,7	15	22,5	45	57,5	65	75	9	675
Curl bilanciata	58,8	10	15	30	37,5	42,5	50	10	500
Squat	132,5	20	32,5	65	85	100	112,5	10	1125
Leato avanti M Power	105,9	15	25	50,5	67,5	80	90	7	630
Estensioni polimerale	105,9	15	25	50,5	67,5	80	90	4	370



Periodo Competitivo (PC)

In questo periodo si ricerca la **massima prestazione assoluta**, e gli allenamenti e l'alimentazione (benché non trattata in questa sede) saranno dunque indirizzati al raggiungimento del miglior rapporto possibile tra sviluppo dell'ipertrofia e composizione corporea, con particolare riferimento alla diminuzione del grasso percentuale.

La prima metodica utilizzata è denominata Metodo Bulgaro o a Contrasto (**figura 5 e 6**). Con questo sistema vengono associate, all'interno della medesima serie, una percentuale elevata di carico (90% del massimale teorico) eseguita per 3 ripetizioni ad esaurimento, e una percentuale minore (60% del massimale teorico) eseguita per 10 ripetizioni ad esaurimento, senza alcun recupero tra le due esecuzioni. Nella fattispecie, le 3 ripetizioni servono ad un'attivazione sincrona delle unità motorie, con un forte stimolo del sistema neuro-muscolare, passando poi a un lavoro asincrono delle unità motorie grazie alle 10 ripetizioni effettuate subito dopo ad esaurimento. Questo lavoro tende a mantenere elevata la forza di tipo massimale con le 3 ripetizioni portate ad esaurimento, ma si orienta subito verso l'incremento dell'ipertrofia grazie al passaggio delle 10 ripetizioni ad esaurimento.

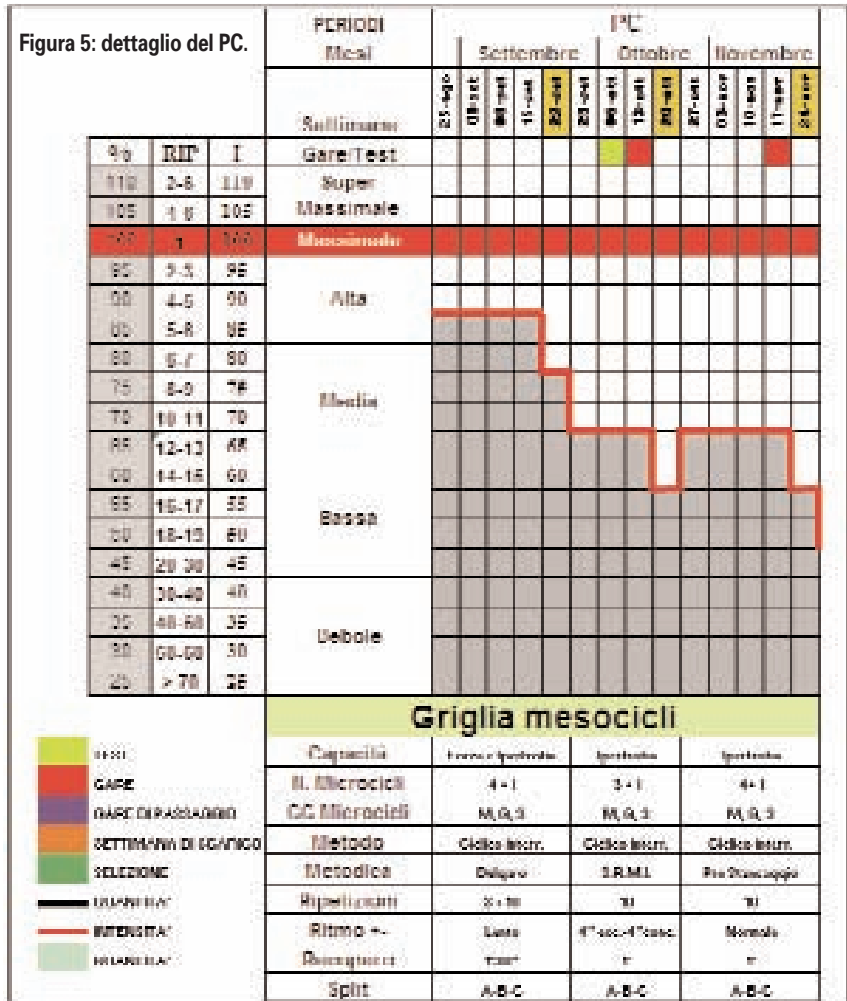
La seconda metodica di questo periodo è rappresentata dagli sforzi ripetuti a media intensità (**figura 5**), con l'esecuzione delle contrazioni eccentriche e concentriche di 4 secondi (super lento o *super slow*) che prevedono l'utilizzo del 70% del carico rispetto al massimale teorico e consistono nell'eseguire 4 serie da 10 ripetizioni con un recupero incompleto di 1 minuto.

Al termine della terza settimana si è svolto il Campionato Italiano FIBBN "Musclemania" ad Asti.

Tale sistema, a causa dell'intensità prodotta con l'esecuzione lenta delle contrazioni eccentriche e concentriche, delle ripetizioni e dei tempi di recupero tra le serie, può portare a un decadimento della forza di tipo massimale, ma conduce peraltro all'incremento della resistenza agli sforzi lattacidi e successivamente, grazie al fenomeno della supercompensazione glicogenica, all'ipertrofia muscolare.

Nella terza e ultima metodica di questo periodo s'inscrive, all'interno della quarta settimana (in corrispondenza con il Mr. World "Musclemania" di Las

Figura 5: dettaglio del PC.



Vegas), il metodo del pre-stancaggio o più propriamente *pre-exhaust system* (**figura 5**). Esso consiste nell'accoppiare esercizi dello stesso gruppo muscolare utilizzando prima l'esercizio di isolamento, o mono-articolare, e poi quello base, o multi-articolare (ad esempio, per i muscoli pettorali: croci ai cavi alti e panca piana con bilanciere). In tal modo si andrà a stancare il gruppo muscolare agonista sollecitato, inibendo in parte l'intervento dei muscoli sinergici (per i muscoli pettorali questi sono i muscoli deltoidi anteriori e i tricipiti brachiali), creando un intervento ancora più intenso del gruppo muscolare coinvolto. La metodica d'allenamento, il numero di ripetizioni (10) e i tempi di recupero incompleti (1 minuto), orientano particolarmente il lavoro all'incremento dell'ipertrofia.

Durante il PC, oltre ad effettuare le sedute di **camminata in salita** e di **pose isometriche**, si dedica del tempo alla

costruzione della **routine libera** (che, nel caso delle competizioni che l'atleta ha svolto, incide per il 25% del punteggio totale ai Campionati Italiani e per il 10% al Mr. World "Musclemania"). Questa rilevante incidenza di punteggio ha fatto sì che la **scelta delle musiche, lo studio e il montaggio della coreografia** siano stati accuratamente ricercati per creare il giusto connubio tra l'esteticità fisica in relazione al movimento – possibilmente coordinato ed elegante – ed i tempi musicali strutturati e ben determinati. Purtroppo, il gusto personale di ogni giudice è soggettivo, ma è pur vero che una *routine libera* che possiede un'adeguata miscelanea di fantasia, eleganza ed armonia, sovente è premiata con buoni punteggi.

Periodo di Transizione (PT)

Tale periodo (**figura 7**) coincide con la conclusione del periodo agonistico dell'atleta. La durata è di 5 settimane, du-



Sopra, Alberto Guidi in occasione del suo secondo posto al "Mr. World" Musclemania del 2008.

Figura 6: esempio di "Metodo Bulgaro" in split triplo durante il PC

MICROCICLO Settimanale

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
PARTE A		PARTE B		PARTE C	45' di camminata in salita	Riposo

Consigli per effettuare un ottimo allenamento

Prima di eseguire ogni esercizio, effettuare il riscaldamento specifico. E' consigliato svolgere 2 o 3 serie dello stesso esercizio con un aumento del carico progressivo, avvicinandosi al carico di lavoro effettivo. Per preservare l'articolazione della spalla è inoltre consigliato effettuare esercizi per i muscoli extrarotatori, tra i quali :

- Extrarotatori braccio addotto con elastico, cavi o manubri.
- Extrarotatori braccio abdotto a 90° con elastico, cavi o manubri.

Terminato l'allenamento è consigliabile svolgere dello stretching su i gruppi muscolari coinvolti, con lo scopo di detendere la struttura muscolo-tendinea e osteo-articolare. Inoltre effettuare come defaticamento 10 minuti di cyclette per permettere alla frequenza cardiaca di diminuire lentamente e progressivamente

PARTE A: Dorsali, pettorali, addominali, lombari

15' Bike Riscaldamento

Tipologia Esercizio	Serie e ripetizioni	Tempi di recupero	Carichi utilizzati (kg.)			
			1° Sett.	2° Sett.	3° Sett.	4° Sett.
Lat machine presa supina	3 x (3+10)	1'30"				
Pulley orizzontale	3 x (3+10)	1'30"				
Rematore manubri	3 x 10	1'30"				
Estensioni Peck Deck	3 x (3+10)	1'30"				
Spinte manubri 45°	3 x (3+10)	1'30"				
Croci cavi alti	3 x 10	1'30"				
Hyperextension con peso	3 x 15	1'				
Crunch alla lat machine	3 x 15	1'				

PARTE B : gambe, polpacci, addominali

15' Bike Riscaldamento

Tipologia Esercizio	Serie e ripetizioni	Tempi di recupero	Carichi utilizzati (kg.)			
			1° Sett.	2° Sett.	3° Sett.	4° Sett.
Squat	3 x (3+10)	1'30"				
Leg extension	3 x (3+10)	1'30"				
Contropiegata Multy Power	3 x 10	1'30"				
Standing gluteus	3 x 30	1'30"				
Leg curl	3 x (3+10)	1'30"				
Standing leg curl	3 x 10	1'30"				
Half m stazione eretta	3 x (3+10)	1'				
Half m stazione eretta	3 x 20	1'				

PARTE C: Spalle, bicipiti, tricipiti, addominali

15' Bike Riscaldamento

Tipologia Esercizio	Serie e ripetizioni	Tempi di recupero	Carichi utilizzati (kg.)			
			1° Sett.	2° Sett.	3° Sett.	4° Sett.
Estensioni Peck Deck	3 x (3+10)	1'30"				
Trirate al mento	3 x (3+10)	1'30"				
Alzate laterali manubri	3 x 10	1'30"				
curl bilanciata	3 x (3+10)	1'30"				
curl hammer	3 x 10	1'30"				
Estensioni alla poliercolina	3 x (3+10)	1'30"				
Estensioni bill supino	3 x 10	1'30"				
Crunch inversi cavo basso	3 x 15	1'				
Crunch obliqui	3 x 15	1'				

LA BIBLIOTECA DI CULTURA FISICA

**BODY BUILDING
DUEMILAUNO**

**BODY-BUILDING
DUEMILAUNO**
ANGELO GIORNO

Analisi Tecnica dello Sport
del Culturismo

Dalla teoria
alla pratica
Le scuole
dei campioni
Le metodologie
Le tecniche
d'intensità

€ 19,00

UN CLASSICO

di Angelo Giorno

Analisi Tecnica dello Sport
del Culturismo

rante le quali vengono svolti due allenamenti settimanali con *split total body* di sforzi ripetuti a bassa intensità (figure 7 e 8). Si eseguono 3 serie da 15 ripetizioni con il 50% del massimale teorico e un tempo di recupero tra le serie di 1 minuto per un solo esercizio (base o multi-articolare) per gruppo muscolare. Tale metodica è utilizzata per permettere un adeguato ristoro psico-fisico all'atleta. Se il periodo si concilia con quello delle vacanze annuali può essere anche utile l'utilizzo di altre attività fisiche come il nuoto, la bicicletta, la corsa o gli sport di squadra.

Personalmente, ritengo che **allontanarsi per un breve periodo dall'ambiente abituale dell'allenamento** permetta soprattutto uno **scarico di tipo psicologico**. Non è raro, infatti, che gli atleti manifestino una sorta di "intolleranza" all'allenamento, e in particolare alla palestra, dopo periodi particolarmente impegnativi ed estenuanti. Diversamente da quanto può pensare qualche sprovveduto, il periodo di transizione non è affatto da sottovalutare, poiché, se svolto adeguatamente, permetterà di ricominciare il nuovo macrociclo d'allenamento (PPF) in ottimali condizioni muscolo-tendinee, osteo-articolari e cardiovascolari.

Conclusioni

Lo scopo di questo servizio è presentare ai preparatori fisico-atletici di questa specialità uno strumento utile per migliorare la gestione a lungo termine dei propri atleti. È ovvio che quello mostrato è un **esempio specifico** e, come tale, va utilizzato esclusivamente come **riferimento di massima**.

Ogni atleta richiede lo **studio specifico del caso**, tramite l'ausilio di appositi *test* (anamnesi, valutazione antropometrica e posturale, fotogrammetria, *test* di forza ecc.) e il percorso sarà conseguentemente creato sullo specifico atleta in questione. L'esempio di programmazione mostratovi avrebbe portato a risultati differenti, invertendo semplicemente l'ordine delle metodiche d'allenamento utilizzate. Osservando poi le

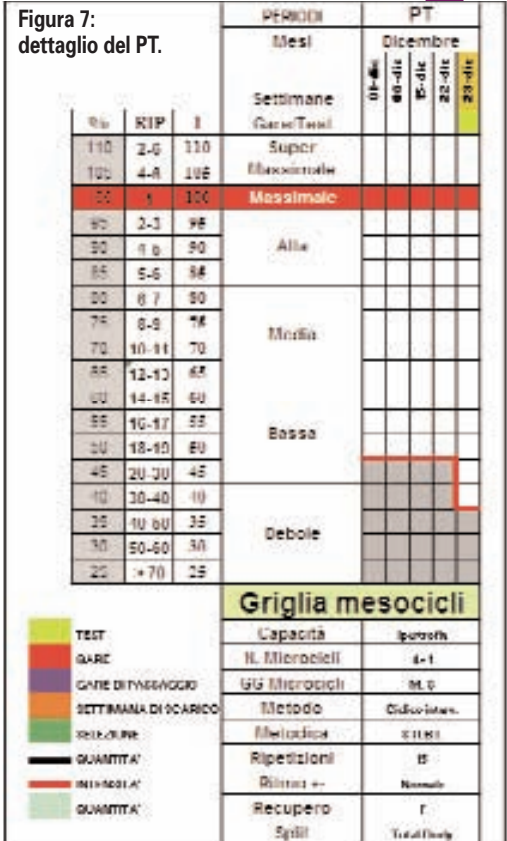
Per eventuali informazioni, rivolgersi al dott. Luca Baseggio, laureato in Scienze Motorie, specializzato in Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento, responsabile tecnico dell'A.S. "Dynamic Gym" di Torino (cell. 392-4039330, e-mail: baseggio_luca@libero.it).

molteplici variabili che gli allenatori devono considerare nel redigere i loro programmi, sarebbe opportuno giustificare le proprie scelte con criteri metodologici possibilmente supportati dalla migliore bibliografia nazionale e internazionale, senza lasciare mai niente al caso.

BIBLIOGRAFIA

Beraldo S., Polletti C. - *"Il libro della preparazione fisica"*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1988
 D'Isep R., Gollin M. - *"Fitness e muscolazione"*, Edizioni ESL, Torino, 2002
 Fox E., Bowers R., Foss M. - *"Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport"*, Edizioni Pensiero Scientifico, Roma, 1995
 Gollin M., Vota G. - *"The Advanced Periodization Method"*, Edizioni Cortina, Torino, 2004
 Hatfield F. - *"Body Building un approccio scientifico"*, Edizioni Club Leonardo, Milano, 1988
 Heyward Vivian H. - *"Fitness un approccio scientifico"*, Edizioni Sporting Club Leonardo Da Vinci, Milano 1991

Sotto, figura 8: esempio di SRBI (sforzi ripetuti a bassa intensità) in *split* unica durante il PT.



TOTAL BODY						
Riscaldamento generale: 10' di cyclette a 70-80 Rpm; livello 2						
Circonduzioni del capo in senso orario e antiorario 3x10+10						
Circonduzioni braccia con mani alle spalle, per avanti e per dietro 3x10+10						
Tipologia Esercizio	Serie e ripetizioni	Tempi di recupero	Carichi utilizzati (kg.)			
			1° Sett.	2° Sett.	3° Sett.	4° Sett.
Crunch	3 x 20	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per il retto addominale						
Iperextension	3 x 20	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Lombari						
Panca piana bilanciata	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Pettorali						
Lati machine tirato	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Dorsali						
Tirata al mento bilanciata	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per il m. trapezio						
Lento manubri	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Deltoidi						
Curl bilanciata	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Bicipiti						
Estensioni polsercolina	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Tricipiti						
Leg extension	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Quadricipiti						
Leg curl	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Femorali						
Cell machine staz. eretta	3 x 15	1'				
al termine di ogni serie effettuare 1 serie di 30" di stretching per i mm. Gastrocnemi						
10' Bike (90-100 Rpm ; livello 2-3)						