

6 anni nel passato o 6 anni nel futuro?

Parte seconda.

di FRANCESCO CURRÒ

Tra i tanti articoli che ho pubblicato sulla "nostra" rivista, uno che – a quanto pare dai riscontri e dalle mail ricevute – ha davvero entusiasmato i lettori è stato quello sottotitolato "6 anni nel passato o 6 anni nel futuro?". Il programma di allenamento parzialmente illustrato allora e che verrà completato adesso, risulta essere avanti anni luce rispetto a ciò che solitamente s'incontra nei centri fitness... e dalle e-mail ricevute, anche i lettori se ne sono accorti! La richiesta più frequente che mi perveniva attraverso la posta elettronica era "ovviamente" quella di proporre le tabelle mancanti. Ecco, quindi, tali tabelle... che unite a quelle dell'articolo precedente (si veda "CF" n. 402) formano il programma completo.

Il piano si sviluppa su 6 settimane, in cui

MODULAZIONE DEI PARAMETRI DI CARICO (2)

L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	Settimane
I	II		III	IV			I	II		III	IV			I	II		III	IV			1, 2 e 3
P	L		M	P			L	M		P	L			M	P		L	M			Intensità

L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	Settimane
I	II		III	IV			I	II		III	IV			I	II		III	IV			4, 5 e 6
P	L		M	P			L	M		P	L			M	P		L	M			Intensità

Sopra, mesociclo ad intensità alternata di 6 settimane. Sotto, le tabelle II e IV.

Tabella II	Serie			Ripetizioni	Intensità			Riposo (min.)
	P	L	M		Scientific Bodybuilding M			
Squat o Pressa	3	4	3	6-8	100			2,5
Leg extension (MC)	2	3	3	6-8	100			2
Leg curl	2	3	3	6-8	100			2,5
Leg curl seduto (MC)	2	3	2	6-8	100			2
Calf	3	4	3	6-8	100			2
Calf seduto (MC)	2	3	3	6-8	100			1

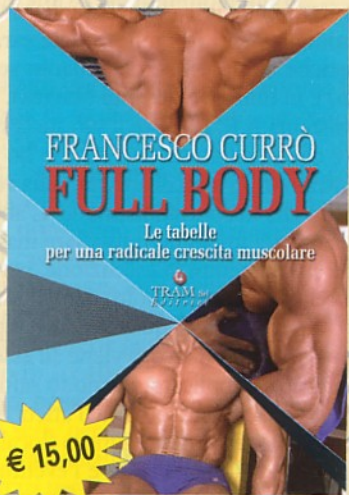
- Non sono indicate le serie di riscaldamento, ma bisogna farle precedere a quelle indicate, soprattutto nei giorni ad intensità pesante e media.
- Esecuzione lenta e controllata; 2 secondi nella positiva e 4 secondi nella negativa.
- MC vuol dire 2 secondi di massima contrazione ad ogni ripetizione, ma solo nei giorni pesanti.

Tabella IV	Serie			Ripetizioni	Intensità			Riposo (min.)		
	P	L	M		P	L	M	P	L	M
Alzate al mento (MC)	3	4	3	6-8	100%+2N	-20%	-10%	3	1,5	2,5
Alzate laterali con un manubrio, sdraiato di fianco su una panca	2	3	3	6-8	100%+2S	-20%	-10%	60"	30"	40"
Alzate a 90° con 2 manubri (MC)	2	3	2	6-8	100%+2N	-20%	-10%	3	1,5	2,5
Alzate a 90° ai cavi	1	2	2	6-8	100%+2S	-20%	-10%	2,5	1,5	2
Calf	3	4	3	6-8	100%+2N	-20%	-10%	2,5	1,5	2
Calf seduto (MC)	2	3	3	6-8	100%+2S	-20%	-10%	1,5	40"	1

- Non sono indicate le serie di riscaldamento, ma bisogna farle precedere a quelle indicate, soprattutto nei giorni ad intensità pesante e media.
- Esecuzione lenta e controllata; 2 secondi nella positiva e 4 secondi nella negativa.
- I tempi di riposo in secondi (ad esempio, 40"), sono da intendersi tra un lato e l'altro (sono esercizi unilaterali).

LA BIBLIOTECA DI CULTURA FISICA

FULL BODY



di Francesco Currò

Le tabelle per una radicale crescita muscolare

vengono fatte ruotare 4 unità di allenamento. Il punto cardine del protocollo di lavoro è un'attenta modulazione dei parametri di carico (volume, intensità e densità) relativi alle varie unità di allenamento, finalizzata al "controllo" del carico interno dall'atleta. In questa maniera l'atleta stesso può allenarsi più frequentemente, conseguendo risultati maggiori e minimizzando la minaccia del sovrallenamento.

E adesso passiamo a completare le unità di allenamento (sono le due tabelle che mancavano nell'articolo precedente).

Ed ecco delle "note" esplicative, altrimenti è probabile che non risulterà molto comprensibile quanto riportato nelle tabelle.

Ogni unità di allenamento che incontrerete (Tabella II oppure Tabella IV ecc.), potrà presentarsi in tre varianti denotate con "P", "L" e "M". Ciò, essenzialmente, vuol dire che un certo allenamento (P) dovrà essere eseguito in modalità "pesante", un altro (L) in maniera "leggera" ed uno (M) in maniera "media".

Durante ogni modalità varieranno (osservate le relative colonne) il numero delle serie, l'intensità da adottare nelle

Francesco Currò, docente ASI/CONI, docente dell'"Accademia del Fitness", preparatore atletico e personal trainer, è autore del nuovo libro "Full Body" e dell'e-book "The Training". Per maggiori informazioni potete scrivere all'indirizzo e-mail: x_shadow@hotmail.com, oppure visitare i seguenti siti internet: http://web.infinito.it/utenti/x/x_shadow/ o <http://digilander.libero.it/francescocurro/> o telefonare al numero: 349 2333323.

varie serie ed i tempi di riposo.

Le serie ed i tempi di riposo dovrebbero essere di semplice lettura, quindi mi soffermo un po' sulla colonna "intensità".

- "100% + 2 N" vuol dire che occorre portare le serie a cedimento e poi aggiungere 2 ripetizioni "negative".

- "100% + 2 S" vuol dire che occorre portare le serie a cedimento e poi aggiungere 2 *stripping* (scalate di peso).

- "-20%" indica che in quel determinato allenamento occorrerà caricare gli attrezzi col 20% in meno rispetto all'allenamento al 100% ed eseguire lo stesso numero di ripetizioni (sempre in riferimento ad un corrispondente allenamento al 100%), che quindi non risulteranno portate al limite. Mi spiego: se

con 50 kg fate 7 ripetizioni, caricate sull'attrezzo 40 kg e fate 7 ripetizioni, anche se ne potreste fare di più.

- "-10%" indica che in quel determinato allenamento occorrerà caricare gli attrezzi col 10% in meno rispetto all'allenamento al 100% ed eseguire lo stesso numero di ripetizioni, che quindi non risulteranno portate al limite. Mi spiego: se con 50 kg fate 8 ripetizioni, caricate sull'attrezzo 45 kg e fate 8 ripetizioni anche se ne potreste fare di più.

Questo è tutto! Riprendendo la prima parte di questo articolo, concludo con le medesime considerazioni (sempre valide, anzi più valide che mai): quando il classico "campione della galassia" vi presenta l'altrettanto classica scheda - magari fotocopiata - con totale assenza di programmazione e dettagli tecnici, sappiate che molto probabilmente non ha conseguito quei volumi muscolari (soltanto) grazie all'oculatezza del suo *training* e che presumibilmente non potrà fare molto per aiutarvi...

Vi saluto con lo stesso dubbio di allora: come mai ai seminari "tecnici" (alle esibizioni si può certamente capire), troppo spesso vengono invitati dei "campioni" piuttosto che degli "allenatori"?

