

The Anti-Establishment Bodybuilding Hypertrophy Program (Fase I)

Non mi piace scrivere articoli, tanto per scrivere qualcosa o presentando i "classici" e inutili (ovviamente a mio personalissimo modo di vedere) training del campione, che funzionano solo e soltanto sul "campione"...

Nei miei scritti preferisco trattare schemi produttivi ed infatti, quello che desidero proporre in questo articolo è un programma che qualche tempo fa è stato - a quanto mi risulta - addirittura segnalato negli USA come *miglior training dell'anno*. L'autore del programma è Chad Waterbury, un allenatore piuttosto noto negli USA soprattutto per le sue idee non proprio "convenzionali" sull'allenamento.

Beh, mi fermo qui con le presentazioni; come ben sapete, i miei scritti sono sempre redatti senza tanti fronzoli e quindi passo subito alla parte tecnica.

L'impostazione del programma deriva da alcune linee guida (ad esempio quelle di *non allenarsi a cedimento*, di *allenarsi più spesso* e di *non considerare il tempo sotto tensione*) che sono piuttosto controcorrente rispetto a quanto comunemente riportato nella letteratura del settore (ecco spiegato il nome con cui viene indicato tale training).

La prima metà della prima fase del programma "originale" (che ho riassunto nello schema sottostante) è di 23 giorni, ma ... alcuni allenamenti cadono di domenica! Non so quante palestre in Italia sono aperte di domenica (dalle mie parti, nessuna!), quindi sarebbe opportuno spostare l'allenamento della domenica al lunedì, in tal modo gli allenamenti settimanali diventano tre ed il programma dura 28 giorni. Alla prima metà di questa prima fase ne segue un'altra - sempre di 23 (o 28) giorni - in cui andranno invertiti tra loro, esercizi e modalità. Quindi la prima fase è composta da 2 mesocicli di 23 (o 28) giorni.

L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Dorsali		Gambe		Dorsali		Gambe 2		Dorsali		Gambe		Dorsali	
Pettorali		Addome		Pettorali		Addome 2		Pettorali		Addome		Pettorali	
(orizz.)		Polpacci		(vertic.)		Polpacci 2		(orizz.)		Polpacci		(vertic.)	
10 x 3		5 x 10		5 x 10		10 x 3		10 x 4		5 x 10		5 x 10	
80 %		60 %		60 %		80 %		80 %		65 %		65 %	

L	M	M	G	V	S	D	L	M
15	16	17	18	19	20	21	22	23
Gambe 2		Dorsali		Gambe		Dorsali		Gambe 2
Addome 2		Pettorali		Addome		Pettorali		Addome 2
Polpacci 2		(orizz.)		Polpacci		(vertic.)		Polpacci 2
10 x 4		10 x 5		5 x 10		5 x 10		10 x 5
80 %		80 %		70 %		70 %		80 %

Vediamo di spiegare un po' quanto indicato nello schema generale.

Giorno 1 -

Selezionare un esercizio per pettorali ed uno per dorsali, con l'accortezza che lavorino sul piano orizzontale (ad esempio distensioni su panca e rematore con bilanciere).

Caricare sugli attrezzi l'80% del massimale.

Eseguire 10 serie da 3 ripetizioni secondo la modalità dei jump set (serie alternate), con un intervallo di riposo di 60 secondi tra le serie di ogni esercizio.

Giorno 2 - riposo.

Giorno 3 -

Selezionare un esercizio per i quadricipiti (squat), uno per l'addome ed uno per i polpacci.

Caricare sugli attrezzi il 60% del massimale.

Eseguire 5 serie da 10 ripetizioni secondo la modalità delle serie alternate, con un intervallo di riposo di 60 secondi tra le serie di ogni esercizio.

Giorno 4 - riposo.

Giorno 5 -

Selezionare un esercizio per pettorali ed uno per dorsali, con l'accortezza che lavorino sul piano verticale (ad esempio trazioni alla sbarra e parallele).

Caricare sugli attrezzi il 60% del massimale.

Eseguire 5 serie da 10 ripetizioni secondo la modalità delle serie alternate, con un intervallo di riposo di 60 secondi tra le serie di ogni esercizio.

Giorno 6 - riposo.

Giorno 7 -

Selezionare un esercizio per i femorali (stacchi da terra), uno per l'addome ed uno per i polpacci (gli esercizi per polpacci e addominali, dovrebbero essere diversi da quelli utilizzati nel giorno 2).

Caricare sugli attrezzi l'80% del massimale.

Eseguire 10 serie da 3 ripetizioni secondo la modalità delle serie alternate, con un intervallo di riposo di 60 secondi tra le serie di ogni esercizio.

Giorno 8 - riposo.

Il primo "microciclo" (che rappresenta il primo terzo del primo mesociclo della Fase D) si chiude qui. La modalità di progressione per i due "microcicli" seguenti è riportata nello schema generale, ed essenzialmente consiste nel portare le serie e le ripetizioni del giorno all'80%, prima a 10 x 4 e nel microciclo seguente a 10 x 5 ; invece, nel giorno in cui si eseguono - per ogni esercizio - 5 serie da 10 ripetizioni, la progressione consiste nel portare il carico prima al 65% e poi al 70% del massimale.

Come già accennato, a questo primo mesociclo ne segue un altro - sempre di 23 (o 28) giorni - in cui andranno aggiornate le percentuali del massimale nei vari esercizi ed invertiti tra loro, esercizi e modalità.

Come avrete notato, nel programma non compaiono esercizi per le braccia e le spalle. Il motivo è che se si scelgono degli esercizi multiarticolari per i pettorali ed i dorsali, anche braccia e spalle vengono particolarmente interessate, senza la necessità di ricorrere a degli esercizi specifici.

Comunque, per chi proprio non riesce a **non** allenare le braccia, l'autore suggerisce di adottare uno schema con - circa - il 50 % in meno di serie, tipo quello riportato nello schema sottostante dove riporto solo il primo microciclo. (NB: a questo punto - anche per "equilibrio" personalmente inserirei qualche esercizio per le spalle nel giorno di gambe e addominali).

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
Bicipiti				Bicipiti		
Tricipiti				Tricipiti		
5 x 3				2-3 x 10		
80 %				60 %		

Beh, per oggi mi fermo qui. Questo è un semplice articolo e non un dossier sul programma ideato da Waterbury. Per la Fase II e per eventuali nuovi sviluppi, Vi rimando ad un mio prossimo scritto...

Francesco Currò, docente ASI/CONI, docente dell'Accademia del Fitness, preparatore atletico e personal trainer, è autore del libro "Il Sistema a Frequenza Multipla" e del nuovo e-book "The Training". Per maggiori informazioni potete scrivere all'indirizzo email x_shadow@hotmail.com, visitare i siti Web http://web.infinito.it/utenti/x/x_shadow/ oppure <http://digilander.libero.it/francescocurro/> o telefonare al seguente numero: 349/23.333.23.