



DAN RAY, PHOTOFEST

# GIUSY'S TRAINING

di FRANCESCO CURRÒ

Un allenamento di alta qualificazione.

**S**ento spesso dire in giro che i miei allenamenti per le donne siano tra i migliori d'Italia... ma **Giusy Caputo** è una "Top Girl" e per lei - impegnata costantemente in competizioni di livello mondiale - i programmi normali non bastano! Occorre un allenamento di altissimo livello, per curare, ottimizzare, amplificare tutti i dettagli. Insomma, un vero e proprio "Giusy's training". Quanto segue è uno dei programmi che Giusy ha adottato durante la preparazione di due gare qualificanti al "Miss Olympia" della scorsa stagione: il "New York Pro" e l'"Atlantic City Pro".

Dovendo agire sulla **rifinitura** e sulla **simmetria**, abbiamo scelto di mettere in pratica l'impostazione più innovativa per ottimizzare la **distribuzione del carico di lavoro per i singoli distretti muscolari**, nell'ambito delle varie unità di allenamento: il "Sistema a frequenza multipla". Ecco quanto ho elaborato con il mio *software* brevettato (P.F.M.), che mi consente di gestire la distribuzione degli allenamenti per ogni singolo distretto muscolare.

**P.F.M. TRAINING SOFTWARE** (Copyright 2000-2010 by Francesco Currò)

Giorni	L	M	V	S	L	M	V	S	L	M	V	S	L	M	V	S
Quadricipiti + Adduttori	x				x				x				x			
Dorsali	x		x		x				x		x					x
Pettorali		x			x				x							x
Femorali			x				x				x					x
Spalle	x		x		x				x		x					x
Bicipiti		x			x		x		x				x		x	x
Tricipiti		x			x		x		x				x		x	x
Addominali + Lombari		x			x		x		x				x		x	x
Polpacci	x		x		x				x		x					x

Mesociclo di 4 settimane a frequenza multipla.

	Lunedì (settimana 1)	Riscaldamento	Set	Ripetizioni	Pausa	Tecniche/ Metodi
	Squat	2-3 x 5	3	8-10	120 secondi	
1	Affondi "tridirezionali"	1 x 5	2	8-10	60 secondi	
1	Addattor machine	1 x 5	2	8-10	60 secondi	
	Lat machine impugnatura a triangolo	1-2 x 5	5	8-10	90 secondi	
2	Calf machine	1-2 x 5	4	8-10	45 secondi	
2	Alzate a 90° con 2 manubri	1 x 5	4	8-10	45 secondi	
	Alzate laterali	1 x 5	3	6-8	90 secondi	



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](mailto:x_shadow@hotmail.com), oppure visitare i seguenti siti *internet*: [http://web.infinito.it/utenti/x/x\\_shadow/](http://web.infinito.it/utenti/x/x_shadow/) e <http://digilander.libero.it/francescocurro/> o telefonare al numero: 349 2333323.

	Mercoledì (settimana 1)	Riscaldamento	Set	Ripetizioni	Pausa	Tecniche/ Metodi
	Distensioni su panca a 30° con 2 manubri	2 x 5	3	6-8	90 secondi	
	Croci su panca orizzontale	1 x 5	3	6-8	60 secondi	
1	Curl con 2 manubri	1 x 5	5	8-10	60 secondi	
1	French press con bilanciere angolato	1 x 5	5	8-10	60 secondi	
	Abduttori machine	1 x 5	4	12-15	60 secondi	
2	Hyperextension		3	12-15	45 secondi	
2	Crunch		3	12-15	45 secondi	

Nella pagina precedente, l'atleta Pro IFBB Giusy Caputo in tre immagini di Dan Ray (sito *internet*: [www.danielrayphotography.com](http://www.danielrayphotography.com)).

	Venerdì (settimana 1)	Riscaldamento	Set	Ripetizioni	Pausa	Tecniche/ Metodi
	Trazioni alla sbarra	2 x 5	3	6-8	120 secondi	
	Pulley basso	1 x 5	3	6-8	90 secondi	
1	Leg curl	1-2 x 5	3	8-10	60 secondi	
1	Stacchi a gambe tese	1-2 x 5	3	8-10	90 secondi	
	Alzate laterali	1 x 5	4	8-10	90 secondi	
	Alzate a 90° con 2 manubri	1 x 5	4	6-8	90 secondi	
	Calf machine	1-2 x 5	4	6-8	90 secondi	

E adesso passiamo alle tabelle di allenamento. In un programma impostato a frequenza multipla, le singole unità di allenamento variano dinamicamente. Nell'articolo sono riportate le tabelle relative alla prima settimana di lavoro. Con questo breve esempio, mi auguro di avervi fatto comprendere la differenza - a livello di organizzazione, attenzione e meticolosità - tra questo programma di allenamento e quelli assolutamente casuali ed inconcludenti che tante volte (a parte le ovvie, ma assai rare eccezioni) si vedono nei centri *fitness*. Tutto ciò unito alla genetica, alla passione e alla meticolosità di Giusy Caputo conduce ai risultati che potete ammirare nelle foto di Dan Ray.

