

Un interessante aggiornamento sul "Sistema a frequenza multipla".

di FRANCESCO CURRÒ

Di tanto in tanto, da oltre oceano arriva un nuovo "profeta" con qualche scoperta "rivoluzionaria" che, grazie al fatto che siamo un popolo di acritici creduloni (e per giunta spesso esterofili), viene a fare la parte del "messia". Penso, e sono certo che sia dello stesso avviso qualunque altra persona con un minimo di senso critico, che sarebbe ora di smetterla di essere una "colonia" Usa e di credere in maniera acritica a tutte le stupidaggini (da qualunque luogo - Usa, ex Urss, ecc. - provengano) che ci vengono raccontate. Purtroppo, la cruda realtà è che pressanti necessità commerciali possono spingere ambigui personaggi a presentare come "scoperte rivoluzionarie" anche le cose più anticate, rivestendole di nuovo (avete presente, tanto per fare un esempio, certi attrezzi stravaganti già noti da decenni, attualmente rispolverati come se fossero una manna dal cielo?). Generalmente, nell'ampio panorama della letteratura del settore, si leggono libri o articoli in cui le varie tecniche di intensità (ripetizioni forzate, superserie, *stripping*, preaffaticamento, ripetizioni lentissime ecc.) ci vengono indica-

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/ e <http://digilander.libero.it/francescocurro/> o telefonare al n. 349 233323.

Alessandro Zuccaro in allenamento (foto di Alberto Bucciatti).

"HEAVY-DUTY" & ETEROCRONISMO: SINERGIA VINCENTE!

MESOCICLO CON LA DISTRIBUZIONE DELLE SINGOLE UNITÀ DI ALLENAMENTO

L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
Q1		P1		F1			D2		Q2		F2			D3		P3		Q3			D4		P4		F4		
D1		B1		S2			B2		P2		B3			S4		B4		F3			B5		S6		B6		
S1		T1		A			T2		S3		T3			A		T4		S5			T5		A		T6		
A		G					G		A		G					G		A			G				G		

info riservate

te – con la “solita” faciloneria – come la soluzione a tutti i nostri problemi di allenamento. Quello che però la maggior parte degli Autori non dice mai (e probabilmente non sa) è che tutte le tecniche “**funzionano**” (se l’allenamento è ben organizzato) e tutte le tecniche (da sole) “**non funzionano**” (o funzionano per breve tempo)!

A conferma di quanto dico, ormai non si contano più le legioni di atleti (soprattutto *natural*) che utilizzando, con grandi aspettative, queste tecniche “miracolose” sono poi rimasti profondamente delusi dagli irrilevanti risultati ottenuti. Esiste un solo modo per rendere produttive tali tecniche e prolungare nel tempo la loro efficacia: **introdurle coe-**

rentemente in un programma di allenamento ben organizzato che tenga conto dell’equilibrio dei parametri dell’allenamento e non della tecnica esotica tanto alla moda o dell’attrezzo stravagante del momento.

Le parole chiave di un allenamento produttivo sono, quindi, **ottimizzazione ed organizzazione**. Una modalità di ottimizzazione – a mio avviso molto potente – è applicare il concetto dell’**eterocronismo del ripristino muscolare**: realtà che si basa sul fatto che **ogni sessione muscolare necessita di un proprio tempo per recuperare** dopo un allenamento.

Tuttavia, tale concetto – dettato dalla fisiologia – che potrebbe amplificare la produttività del *training*, non si vede praticamente mai applicato nelle “classiche” tabelle che s’incontrano nei centri *fitness*.

I motivi di ciò sono essenzialmente due: 1) con la consueta superficialità, gli Autori che finora si sono interessati al problema hanno “ben pensato” di elaborare dei programmi da **cinque e più allenamenti settimanali**, con tanto di allenamento domenicale! Come se i lettori medi fossero dei professionisti (superdotati e/o superdopati), oppure dei miliardari nullafacenti, o ancora dei fanatici privi di impegni sociali;

2) l’applicazione del metodo (soprattutto in ambito *natural*) è particolarmente complicata e – a parte qualche ovvia ma rarissima eccezione – i preparatori/allenatori non possiedono le conoscenze tecnico-teoriche per farlo... soprattutto quelli che s’interessano di “chimica” piuttosto che di teoria dell’allenamento. Senza false modestie, a quanto ne so, ritengo di essere l’unico tecnico (anche perché possiedo un *software* brevettato) in grado di sviluppare dei programmi personalizzati a frequenza multipla coerenti, in breve tempo.

Va bene, mi fermo qui con la teoria ed i discorsi, anche perché non è mia intenzione sollevare inutili polemiche... So-

LA BIBLIOTECA DI **CULTURA FISICA**

FULL BODY

NOVITÀ

FRANCESCO CURRÒ
FULL BODY

Le tabelle
per una radicale crescita muscolare

PRIMA

€ 15,00

di Francesco Currò

Le tabelle per una radicale
crescita muscolare

QUADRICIPITI	Riscaldamento	Serie	Ripetizioni	Tecniche
Squat	3 x 5	1-2	6	+4 "mezze" ripetizioni
Sissy squat	1 x 5	1-2	max	
Leg extension	1 x 5	1-2	8	superset
Leg press	1 x 5	1-2	15	superset

info
riservate

PETTORALI	Riscaldamento	Serie	Ripetizioni	Tecniche
Allenamenti n° 2 e 4				
Pectoral machine	2 x 5	2-3	6	superset 1
Panca orizzontale	2 x 5	2-3	10	superset 1
Croci su panca a 30°	1 x 5	1-2	6	superset 2
Distensioni con 2 manubri su panca a 30°	1 x 5	1-2	10	superset 2
Parallele	1 x 5	1	Max +	+2 negative

info
riservate

BICIPITI FEMORALI	Riscaldamento	Serie	Ripetizioni	Tecniche
Leg curl	2 x 5	2-4	6	superset
Stacchi da terra a gambe (quasi) tese	2 x 5	2-4	8	superset

info
riservate

no certo che a voi interessino principalmente le applicazioni pratiche, e quindi eccone una – a mio avviso piuttosto interessante – che si propone di **coniugare il metodo dell'“Heavy-Duty” con le applicazioni dell'eterocronismo** e che può essere considerata un **esempio pratico di allenamento per atleti di alta qualificazione** (attenzione, ché in passato ho già pubblicato qualcosa di

“sommigliante”; tuttavia, non confondetevi: quanto segue è una marcata **evoluzione** di quel programma).

Ed ecco alcuni dei protocolli di allenamento da adottare, di seduta in seduta, per le sezioni muscolari (quelli che mancano li trovate nel mio *e-book “The Training”*, da cui è estratto il presente programma di allenamento).

Beh, spero di avervi fatto comprendere

le differenze 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*. Adesso avete la possibilità di scegliere tra allenarvi bene e conseguire concreti risultati, oppure lamentarvi per non averli ottenuti...



DELTOIDI	Riscaldamento	Serie	Ripetizioni	Tecniche
Allenamenti n° 1, 3 e 5				
Alzate laterali ai cavi	1-2 x 5	2-3	8	superset 1
Alzate al mento	1-2 x 5	2-3	8	superset 1
Alzate a 90°	1 x 5	2-3	8	superset 2
Rematore con bilanciere (*)	1 x 5	2-3	10	superset 2

info
riservate

(*) Impugnatura larga, gomiti all'esterno, portare il bilanciere al torace; se non avete la schiena troppo stabile, potete eseguire lo stesso esercizio ai cavi (pulley con barra dritta portata allo sterno).

POLPACCI	Riscaldamento	Serie	Ripetizioni	Tecniche
Calf machine	1-2 x 6	2-4	6	Ad allenamenti alterni, aggiungere alcune “forzate” nel primo esercizio e qualche serie in <i>stripping</i> nel secondo
Polpacci alla pressa	1-2 x 6	2-4	10	

info
riservate

BRACCIA	Riscaldamento	Serie	Ripetizioni	Tecniche
Allenamenti n° 2, 4 e 6				
French press, da seduti, con i cavi bassi dietro la schiena	1-2 x 5	1-2	6	superset 1
Bicipiti con 2 manubri, impugnatura “a martello”	1-2 x 5	1-2	8	superset 1
Bicipiti alla panca Scott	1-2 x 5	1-2	6	superset 2
French press con bilanciere angolato, sdraiati su una panca leggermente declinata	1-2 x 5	1-2	8	superset 2

info
riservate