

Hst Advanced

Come si evince dal titolo niente di nuovo sotto questo cielo

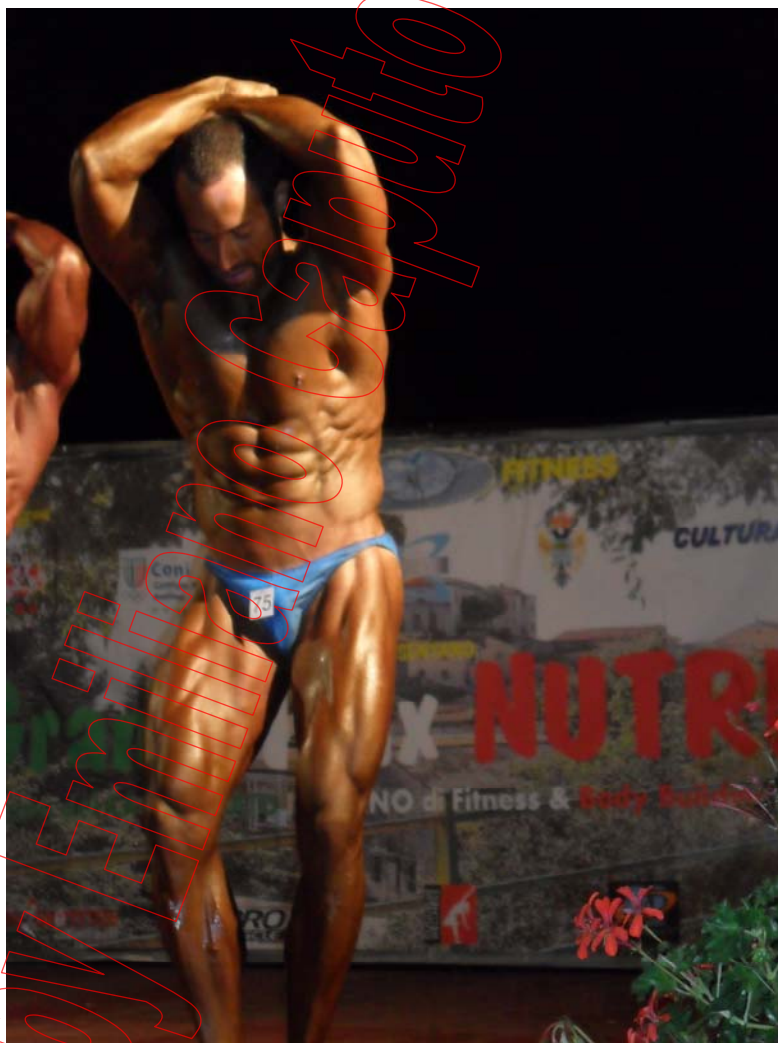
Il programma HYPERTROPHY SPECIFIC TRAINING - creato da Bryan Haycock - ormai diffuso in rete da molti anni grazie al sottoscritto e al prof. Francesco Curro' sta prendendo sempre più piede.

I principi restano quelli originali:

FREQUENZA (3-6 WORK OUT A SETTIMANA)
CARICO MECCANICO E PROGRESSIONE
DECONDIZIONAMENTO STRATEGICO O SCARICO

Il fai da te non e' consigliato se non esperti e purtroppo sento voci di corridoio che il metodo ha dato pochi risultati. Ovviamente non e' facile capire cosa e' stato realmente a non funzionare; la dieta non adatta al programma, mancanza di riposo, troppi esercizi, poco volume, i fattori sono vari

Ma andiamo al sodo..



Iniziamo con calcolare i massimali degli esercizi scelti per il nostro programma di 6-8 settimane. Se veniamo da un periodo di stop ci tocchiamo le 2 settimane di "Carburazione" o Reinserimento, altrimenti si passa direttamente alla fase dei 10/5s (che come vedremo più avanti si possono personalizzare senza trascurare i principi fondamentali).

Primo consiglio **NON ESAGERARE CON IL NUMERO DEGLI ESERCIZI**

3-4 Fondamentali e al limite 2-3 esercizi di isolamento.. calcolate che gli esercizi scelti inizialmente con % basse sembreranno una passeggiata ma verso i work out finali da 90% in su l'eccessivo numero di esercizi vi manderà in pallone facilmente.. troppe ore in palestra, perdita di concentrazione, stanchezza prematura, perdita di esplosività e aumento degli ormoni catabolici.

Una Routine del genere dovrebbe essere impostata nella seguente maniera:

Squat/stacco

Panca (trovare gli angoli di lavoro più adatti a voi stessi)

Trazioni prone/supine

Parallele/military press

In aggiunta:

Curl bilanciata/manubri

Calf

Crunch

se vogliamo lavorare le gambe in giorni separati si potrebbe aumentare il numero degli esercizi senza eccedere troppo

3 giorni a settimana:
 Panca
 Croci
 Trazioni
 Parallele/military press
 Curl bilanciere/manubri
 Crunch

Gli altri 3:

Squat/stacco
 Affondi
 Leg curl
 Calf

Per quanto riguarda il volume direi che 15 rep totali ad esercizio possono andare bene. Quindi nel 10 s faremo una prima serie da 10 e una da 5(in modo da non aumentare la % prefissata nella serie successiva); Nel 5s 3 serie(eventualmente anche una quarta per recuperare le ripetizioni non portate a termine per un aumento dell'intensità di lavoro) e nelle ultime 2 settimane 3 set da 5 di cui 2-3 rep in negativa per un totale sempre di 15 ripetizioni. Dopodichè 7 /10 giorni di riposo sono indispensabile per rigenerarsi.

Un errore classico che si commette:

Esempio

Siamo nel 5s, 75% di intensità, esercizio squat, terza serie..

La prima e' stata correttamente eseguita con il 75% di intensità, recuperiamo 3-4 minuti e facciamo la seconda alla stessa intensità'(o quasi)la terza serie difficilmente ne faremo ancora 5 mantenendo le stesse %..cosa si fa in questo caso? Si ci ferma ovviamente prima quindi a 3-4 rep e si recuperano quelle vicine al cedimento in un set successivo di "completamento".

Le ripetizioni all'inizio del programma possiamo liberamente sceglierle per testare cosa meglio funziona per noi

Quindi un ciclo da 10/5 s, 3x5s e 3x 3+2n si potrebbe trasformare in un piramidale o ripetizioni fisse ma piu' basse/alte, l'importante e' mantenere le % e andare a cedimento solo nella sesta e ultima seduta di ogni ciclo. Si potrebbe optare per una qualsiasi pre-congestione ma sempre mantenendo le % previste.

Per quanto riguarda l'alimentazione l'autore del metodo originale propone una ripartizione dei nutrienti del genere:

2.500 calorie (160 libbre o 73 kg)		3.000 calorie (190 libbre o 86kg)		3.500 calorie (220 libbre o 100 kg)	
PASTO 1	6 uova (2 tuorli) 1 tazza di farina d'avena 1 pezzo di frutta — Tbs di lino	PASTO 1	8 uova (2 tuorli) 2 tazze di crema di grano 1 pezzo di frutta — Tbs Lino	PASTO 1	9 uova (2 tuorli) 2 tazze di crema di grano 1 pezzo di frutta 1 cucchiaino di Lino
PASTO 2	6 oz tonno in acqua 1 tazza di riso cotto 1 tazza di broccoli 1 grammo di olio di pesce	PASTO 2	6 once di tonno in acqua 1 tazza di riso, 1 grammo di olio di pesce	PASTO 2	6 once di tonno in acqua 2 tazza di riso, 2 grammi di olio di pesce
PASTO 3	4 oz di tacchino 1 med patata	PASTO 3	5 oz di pollo 1 med patate 1 tazza di mais	PASTO 3	8 oz carne macinata magra 2 tazze di pasta
PASTO 4	4 oz di pollo 1 Banana	PASTO 4	5 oz di pollo 1 patata med	PASTO 4	7 oz baccalà 1 grossa patata 1 arancia
PRE-HST	1 misurino PRIMER 20g maltodestrine Oppure PRIME + * HS: CRE (5g)	PRE-HST	1 misurino PRIMER 20g maltodestrine Oppure PRIME + * HS: CRE (5g)	PRE-HST	1 misurino PRIMER 20g maltodestrine Oppure PRIME + * HS: CRE (5g)

POST-HST	1 misurino DRIVER 20g destrosio — Tbs Lino O DRIVE + *	POST-HST	1 misurino DRIVER 20g destrosio 20g maltodestrine 1 cucchiaino di Lino O DRIVE + *	POST-HST	1 misurino DRIVER 20g destrosio 20g maltodestrine 1 cucchiaino di Lino O DRIVE + *
PASTO 7	6 tuorli d'uova (1) 1 tazza di panna di grano w / uvetta 1 grammo di olio di pesce	PASTO 7	8 oz halibut 1 grossa patata Insalata 2g olio di pesce	PASTO 7	7 once di pollo 1 tazza di corn 3 fette di pane di grano intero Insalata 2g olio di pesce
TOTALI	160 g di proteine 310 g Carboidrati 64 g Grassi	TOTALI	190 g di proteine 380 g Carboidrati 75 g Grassi	TOTALI	220 g di proteine 450 g Carboidrati 90 g Grassi

Per calcolare la ripartizione dei nutrienti la formuletta consigliata e' la seguente:

Peso in kg x 24

X fabbisogno calorico giornaliero (1,1-1,2 per attivita' leggera, 1,3-1,4 per attivita' normale, 1,4-1,5 per attivita' intensa, sedentario x 1, donne x 0.9)

+ 500-600 kcal per aumento extra di massa

Consiglio ovviamente tale programma anche in una fase di tiraggio dove la dieta (non quella proposta dall'autore) fara' da padrone alla buona riuscita estetica, escludendo a priori le schede di allenamento classiche ad alte ripetizioni che servono solo per farvi 2 foto allo specchio..il resto come oramai sappiamo e' aria fritta!

Un saluto natural 100%

Caputo Emiliano

DOCENTE ASI/CONI, PREPARATORE ATLETICO, ALLENATORE NATURAL-BODY BUILDING, PERSONAL TRAINER TOP LEVEL, EDUCATORE ALIMENTARE, TECNICO SPECIALIZZATO IN ALLENAMENTO AL FEMMINILE, ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE AVANZATA PER LO SPORT, DELEGATO REGIONALE, GIUDICE E DOCENTE NBBUI, CONSULENTE ON LINE, MASSAGGIATORE DELLA SCUOLA EUROPEA DI MEDICINA DEL MASSAGGIO E TERAPIE NATURALI, REFLESSOLOGO PLANTARE.