

## Indice generale

(NB: 320 pag. formato A4 ... circa 600 pagine di un libro "comune")

### MODULO 01 - The Training

#### Le tabelle semplici

Premessa .....	2
Alcune note, prima di cominciare .....	3
I parametri dell'allenamento .....	4
L'allenamento è una forma di stress.....	8
Il sovrallenamento .....	12
Le cause del sovrallenamento:.....	13
Come riconoscere il sovrallenamento:.....	13
Strategie per la prevenzione:.....	13
Come migliorare il recupero .....	16
Linee guida sull'impostazione di una tabella di allenamento per principianti: .....	18
Le tabelle semplici.....	20
E se volessimo aggiungere qualche tecnica di intensità?.....	21
Alternative .....	23
Le tabelle semplici e brevi.....	24
Alternative .....	24
Le tabelle semplici "a b c".....	26
Alternative .....	28
Le tabelle semplici "a b c" impostate con una diversa associazione dei muscoli.....	29
Alternative .....	30
L'allenamento per "intermedi" secondo Tom Platz.....	31
Le tabelle "full-body" .....	33
Le tabelle "full-body" brevi.....	34
Le tabelle "full-body" rapide .....	34
Una raccolta di tabelle "full-body" .....	35
Una proposta per atleti di combattimento .....	36
Mesociclo I: .....	36
Mesociclo II:.....	37
Mesociclo III (può essere ripetuto due volte): .....	38
Mesociclo IV (periodo di gara):.....	39
Come associare Kick-Boxing e BodyBuilding .....	40
<b>Ed ecco un programma di 5 settimane, più "avanzato e dinamico" del precedente.....</b>	<b>41</b>
Un allenamento da "prestazione" .....	44
Applicazioni della cronobiologia:.....	47
Proposta di "crono"-periodizzazione annuale .....	50
È meglio usare le macchine o i pesi liberi?.....	51
Monoserie o Multiserie ? .....	53
Motivazione e Costanza.....	54
Arthur Jones: le basi dell'allenamento ad alta intensità! .....	56
Puntualizzazioni sull'intensità.....	58
<b>Mezzi e strumenti per l'allenamento di cardiofitness.....</b>	<b>60</b>
<b>Esempi e metodiche di allenamento "fitness".....</b>	<b>62</b>
<b>Circuit training.....</b>	<b>62</b>
<b>PHA training.....</b>	<b>62</b>
<b>Circuit training misto → → → ( SPOT REDUCTION ).....</b>	<b>62</b>
<b>EDT (allenamento di densità/potenza).....</b>	<b>63</b>
<b>German Body Comp Program (Sistema di volume tedesco per la ripartizione corporea).....</b>	<b>63</b>
<b>Procedure dimagranti basate sull'esclusivo utilizzo di macchine aerobiche.....</b>	<b>64</b>
<b>Procedure dimagranti basate sull'utilizzo di macchine aerobiche e sovraccarichi.....</b>	<b>65</b>

## ***La giusta scelta degli esercizi e le specializzazioni***

Quando le spalle non vogliono crescere . . . . .	67
Ulteriori Esempi di Specializzazioni . . . . .	72
Spalle: dividere per crescere. . . . .	73
<b>Le alzate laterali composte: una "nuova" soluzione per i deltoidi? . . . . .</b>	<b>74</b>
Vuoi braccia grosse? Allenale con gli esercizi giusti !! . . . . .	76
<b>Vuoi braccia grosse? Allenale con una scheda ottimizzata . . . . .</b>	<b>81</b>
Una proposta di allenamento per la specializzazione di tricipiti a fibre rosse . . . . .	82
Pettorali = Panca Orizzontale? Non sempre, non per tutti ! . . . . .	84
Specializzare i pettorali col Metodo "Pesante-leggero" . . . . .	86
Specializzare i pettorali col "Metodo degli Sforzi Pesanti" . . . . .	87
Schiena imponente = esercizi scelti in maniera intelligente! . . . . .	88
Trapezi . . . . .	90
Collo . . . . .	90
Romboidi . . . . .	90
Lombari . . . . .	90
<b>Non confondete il rematore col bilanciere con il . . . rematore col bilanciere . . . . .</b>	<b>91</b>
La schiena di Yates: uno spunto per la "specializzazione" . . . . .	93
La cuffia dei rotatori: . . . . .	94
Lo Squat allena le gambe? . . . . .	96
Addominali, sezione di leggende e di stupidaggini . . . . .	98
Le ripetizioni negative per i polpacci possono essere positive! . . . . .	99
Gli avambracci . . . . .	100

## ***Metodologie di allenamento avanzate***

Qualche chiarimento sulla fase di "rigenerazione" . . . . .	102
L'allenamento settoriale . . . . .	103
I Triset "pre-post affaticamento" . . . . .	104
L'Heavy-Duty Sistem e la relativa evoluzione . . . . .	107
L'Heavy-Duty di Yates . . . . .	110
Concentrated Training: . . . . .	112
Una proposta per atleti di alta qualificazione . . . . .	114
L'allenamento "Mechano Growth Factor" . . . . .	118
Le ripetizioni cumulative . . . . .	120
Le Contrazioni Isometriche (o Statiche) . . . . .	122
Il metodo Rest-Pause . . . . .	123
Il metodo degli "sforzi pesanti" . . . . .	125
<b>Il metodo degli "sforzi pesanti": un esempio pratico di immediata applicazione . . . . .</b>	<b>127</b>
Il Sistema di facilitazione (o attivazione) post-tetanica . . . . .	130
La Sinergia Heavy-Duty / Eterocronismo . . . . .	132
Il sistema a frequenza multipla a carico concentrato . . . . .	134
Dal principio della concentrazione del carico, una proposta per migliorare pettorali e bicipiti . . . . .	137
La seduta di allenamento con pausa di riposo . . . . .	138
Dalla Germania, un programma per la massa e la forza! . . . . .	140
<b>L'allenamento eclettico . . . . .</b>	<b>142</b>
<b>The Anti-Establishment Bodybuilding Hypertrophy Program (Fase I) . . . . .</b>	<b>144</b>
<b>The Anti-Establishment Bodybuilding Hypertrophy Program (Fase II) . . . . .</b>	<b>145</b>
<b>Il set esteso con vantaggio meccanico . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>Esempio A - Allenamento dei dorsali . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>Esempio B - Allenamento dei flessori del gomito . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>Ian King: alcune tattiche per rendere più produttivo il training . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>I programmi ad intensità alternata . . . . .</b>	<b>153</b>
OVT: Optimized Volume Training (l'Allenamento di Volume Ottimizzato) . . . . .	155
G.V.T. 2000 . . . . .	157

## MODULO 02 - Le Periodizzazioni

### 01 Un macrociclo Classico

Premessa	160
Indice	161
Esempio pratico (e di immediato utilizzo) di macrociclo "classico"	162
Personalizzazioni	164
1) split ab - nelle tabelle sono indicate le % del massimale	165
Mesociclo di ripresa degli allenamenti	165
Tabelle per la determinazione del massimale teorico	167
Mesociclo introduttivo ai cicli di forza	168
Mesociclo di forza	171
Approfondimento: il cosiddetto "metodo del sollevatore paziente"	172
Mesociclo di forza "high intensity"	173
Mesociclo di ipertrofia	174
Mesociclo di definizione	176
Mesociclo di allenamento aerobico	178
2) split abc - nelle tabelle sono indicate le % del massimale	179
(split abc) mesociclo di ripresa degli allenamenti	179
(split abc) mesociclo introduttivo ai cicli di forza	181
(split abc) mesociclo di forza	183
Approfondimento: il "german volume training" (gvt) per la forza	184
(split abc) mesociclo di forza "high intensity"	185
(split abc) mesociclo di ipertrofia	186
(split abc) mesociclo di definizione	188
3) split ab - nelle tabelle sono indicate le ripetizioni, piuttosto che la percentuale del massimale (parte prima)	190
Periodo di ripresa degli allenamenti.	190
Mesociclo (mese) dedicato allo sviluppo dell'ipertrofia	191
Mesociclo (mese) dedicato allo sviluppo della forza	193
Mesociclo di definizione	194
4) split abc - nelle tabelle sono indicate le ripetizioni, piuttosto che la percentuale del massimale	196
(split abc) mesociclo introduttivo ai cicli di forza	196
(split abc) il mesociclo per lo sviluppo della forza	198
(split abc) mesociclo di forza "high intensity"	199
(split abc) mesociclo "misto": forza + ipertrofia	200
(split abc) mesociclo "hatfield" modificato (ipertrofia)	201
(split abc) mesociclo "hatfield" modificato (definizione)	202
Approfondimento: la ripresa degli allenamenti	203

### 02 Un Ciclo Annuale Semplice

Mesocicli AB	206
Mesocicli ABC	207
Mesocicli ABCD	208
Mesociclo di Ripresa AB	209
Mesociclo di Ipertrofia AB	210
Mesociclo di Forza AB	211
Mesociclo "Hatfield" AB	212
Mesociclo di Ripresa ABC	213
Mesociclo di Ipertrofia ABC	214
Mesociclo di Forza ABC	215
Mesociclo di "Hatfield" ABC	216
Mesociclo di Ripresa ABCD	217
Mesociclo di Ipertrofia ABCD	218
Mesociclo di Forza ABCD	219
Mesociclo "Hatfield" ABCD	220
L'allenamento aerobico	221

### **03 Un macrociclo full-body**

Come organizzare i programmi di allenamento nel lungo periodo: il macrociclo	225
Ciclo di inizio	226
Allenamento test	227
La determinazione dei carichi in relazione alle ripetizioni da eseguire	227
Tabelle per la determinazione del massimale teorico	228
Cicli ad intensità crescente	229
Cicli "high intensity"	234
Ciclo "high intensity" 5-5-5-6	235
Ciclo pesante – leggero – medio (plm) 7	237
Ciclo pesante – leggero – medio (plm) 8,4	239
Specializzazioni	242

### **04 - 8 Mesi di Allenamento Produttivo (come variare il volume, l'intensità e la densità)**

Descrizione dettagliata dei mesocicli I, II e III	245
Descrizione dettagliata dei mesocicli IV e V	246

### **05 Un Macrociclo basato sul Sistema dell'esercizio Prevalente**

Mesociclo "10 x 10 ALT"	249
Mesociclo "7 x 7 NON ALT"	250
Mesociclo "5 x 5 ALT"	251
Mesociclo "7 x 7 ALT"	253
Mesociclo "(4 x 5) + (3 x 10) Misto"	254
Mesociclo "(4 x 7) + (4 x 12) Misto"	256

### **06 Organizzare per ottenere risultati maggiori e - soprattutto - duraturi**

Il ciclo iniziale di 8 settimane	258
Schema 1	260
Schema 2	260
Schema 3	260
Schema 4	260
Ultimi due mesi di lavoro: fase di ipertrofia	262
Varianti e personalizzazioni (1)	263
Varianti e personalizzazioni (2)	264
Varianti e personalizzazioni (3)	265

### **07 Cicli di "Intensificazione & Accumulo"**

Ciclo di Accumulo (ABC)	266
Alternative e Varianti	267
Ciclo di intensificazione (ABC)	268
Alternative e Varianti:	269
Un esempio di Piano generale annuale	269

### **08 Tabelle a intensità incrociata**

Schemi 1-10	270
Fase di accumulo (per split AB)	274
Fase di intensificazione (per split AB)	275
Fase di accumulo (per split ABC)	276
Fase di intensificazione (per split ABC)	277
Fase di accumulo (per tabelle "Full-body")	278
Fase di intensificazione (per tabelle "Full-body")	279
Un altro esempio di Tabelle ad intensità incrociata con split ABC (intensificazione)	280
Un altro esempio di Tabelle ad intensità incrociata con split AB (intensificazione)	282

## 09 Il Sistema a Frequenza Multipla con 25 nuovi programmi ottimizzati

<b>CAPITOLO I: IL SISTEMA A FREQUENZA MULTIPLA</b>	Pag. 2
1.1) Cos'è il sistema a frequenza multipla	Pag. 2
1.2) Generalità riguardo come costruire un programma a frequenza multipla	Pag. 3
<b>CAPITOLO II: I PARAMETRI INTERESSANTI AL FINE DELLA CORRETTA APPLICAZIONE DEL METODO</b>	Pag. 4
2.1) La frequenza di allenamento e la dimensione dei muscoli	Pag. 4
2.2) Fibre a contrazione rapida (bianche) e fibre a contrazione lenta (rosse)	Pag. 5
2.3) Come fare per determinare la percentuale delle diverse fibre in ciascun muscolo?	Pag. 6
2.4) Come dipende la frequenza dalle tecniche di intensità e dal volume dell'allenamento?	Pag. 6
2.5) Alimentazione, integrazione ed attività extrapalestra	Pag. 6
2.6) <i>IL TRAINING AUTOGENO</i>	Pag. 7
<b>CAPITOLO III: COME PROCEDERE IN MANIERA PRATICA</b>	Pag. 9
3.1) Le regole da rispettare	Pag. 9
3.2) La soluzione ai Vostri problemi	Pag. 9
<b>CAPITOLO IV: I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO</b>	Pag. 10
4.1) Come utilizzare i programmi	Pag. 11
4.2) Ottimizzazioni	Pag. 11
4.3) Periodizzare o non periodizzare?	Pag. 11
4.4) Come modulare il volume e l'intensità, in funzione degli accoppiamenti delle sezioni muscolari	Pag. 15
<b>CAPITOLO V: L'ORGANIZZAZIONE A LUNGA SCADENZA</b>	Pag. 19
5.1) Come organizzare un Macro ciclo utilizzando il sistema a frequenza multipla	Pag. 19
<b>CAPITOLO VI: UN ESEMPIO PRATICO DI ALLENAMENTO PER ATLETI DI ALTA QUALIFICAZIONE</b>	Pag. 20
6.1) Tabelle di allenamento Heavy-Duty, associate al programma di allenamento n° 4	Pag. 20
6.2) Tabelle per la forza, associate al programma di allenamento n° 3	Pag. 23
6.3) Il sovrallenamento	Pag. 25
6.4) Note	Pag. 27
6.5) Considerazioni e commenti finali	Pag. 28
Indice	Pag. 29
<b>Raccolta di Programmi Ottimizzati</b>	<b>Pag. 30</b>

**SCARICO DI RESPONSABILITÀ:** quanto riportato nel presente testo ha scopi puramente informativi. L'autore non si assume nessuna responsabilità di alcun tipo per l'uso personale che i lettori potranno fare delle informazioni qui riprodotte. Si consiglia, **ESPLICITAMENTE**, di consultare sempre il proprio medico curante prima di iniziare un qualunque programma di allenamento o una dieta. L'allenamento non è un gioco: occorre lavorare **SEMPRE** sotto stretto controllo medico e tecnico.