

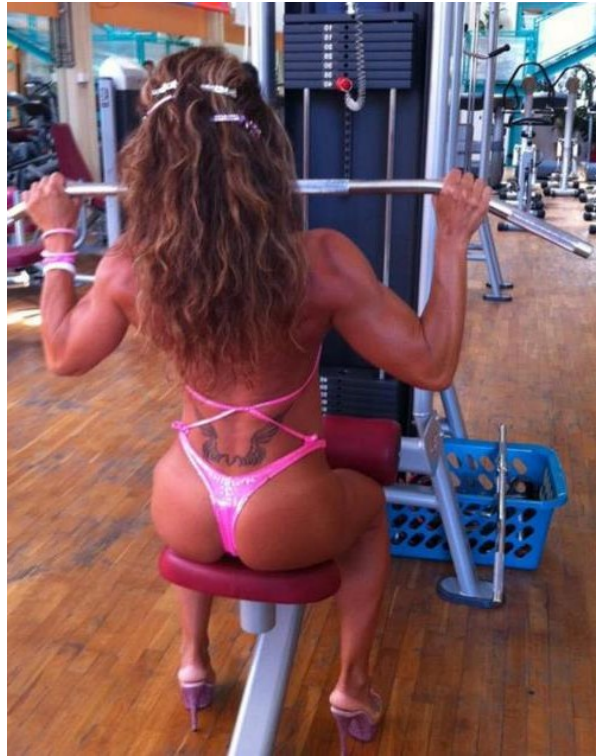
DANIELA PORTOGHESE

L'ALLENAMENTO OFF-SEASON DI UNA CAMPIONESSA DEL MONDO

L'inizio fu davvero normale. Una "richiesta di amicizia" su un noto social network, un cortese messaggio di presentazione e qualche "mi piace" su alcune discussioni. Poi un giorno mi arrivò la seguente mail: "sai, Francesco per ora sono in off-season e vorrei provare qualche allenamento un po' diverso da quelli classici, che mi mantenga in forma e sia anche mentalmente stimolante". Risposi che la sua era una richiesta molto comune e che non avrei avuto problemi a sviluppare un programma idoneo.

Date le richieste e soprattutto il livello dell'atleta (Campionessa Sud Italia, Campionessa Italiana, Campionessa Europea e Campionessa del Mondo W. P. F. ... a cui va aggiunto l'Assoluto femminile sia agli Europei che Mondiali !!!!), scelsi di adottare 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.

Utilizzando il mio software brevettato, elaborai quindi un programma trisettimanale costituito da un'alternanza di schede classiche da Body Building, a cui aggiunsi un quarto giorno (il sabato) di attività "functional" per variare un po' gli schemi e non far stancare "mentalmente" l'atleta.



@@@ P.F.M. TRAINING SOFTWARE Copyright 2000-2012 by Francesco Curro' @@@

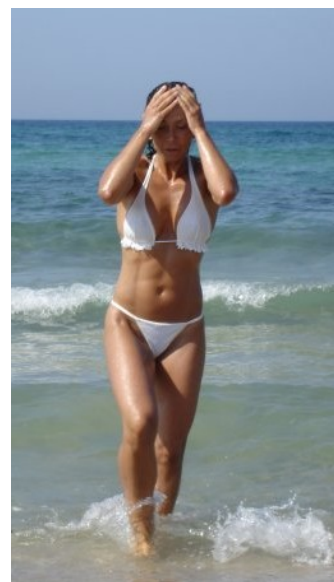
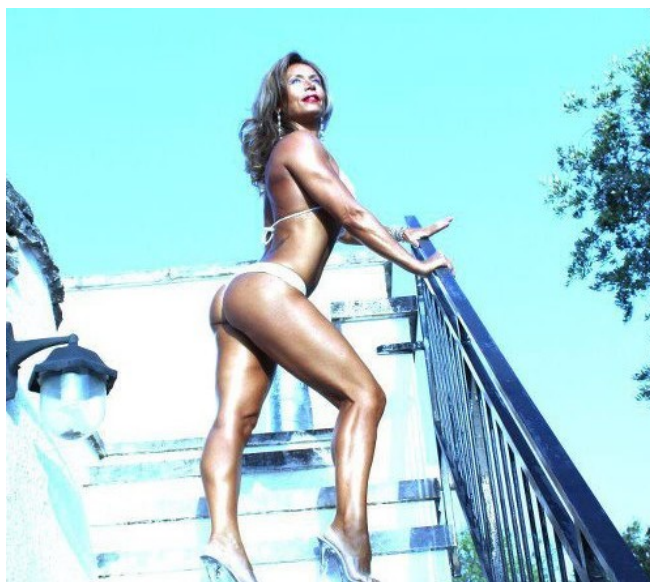
Giorni	L	M	V	S	L	M	V	S	L	M	V	S	L	M	V	S
Quad.+ Adt.	x				x				x				x			
Dorsali	x	x			x				x	x			x			
Pettorali		x			x				x				x			
Femorali			x			x				x				x		
Spalle	x	x			x				x	x			x			
Bicipiti		x			x	x			x				x	x		
Tricipiti		x			x	x			x				x	x		
Addom.+ L.		x			x	x			x				x	x		
Polpacci	x	x			x				x	x			x			

E adesso passiamo alle Tabelle di allenamento. In un programma impostato a frequenza multipla, le singole unità di allenamento variano dinamicamente. Ecco riportate le tabelle relative alla prima settimana di lavoro.

	Lunedì (settimana 1)	Risc.	set	Ripet.	Pausa	Tecniche / Metodi
	Squat	2-3 x 5	3	8-10	120"	
1	Affondi "tetradirezionali"	1 x 5	2	8-10	60"	
1	Adductor machine	1 x 5	2	8-10	60"	
	Lat machine impugnatura larga	1-2 x 5	5	8-10	90"	MC ; Accumulo
2		1-2 x 5	4	8-10	45"	
2		1 x 5	4	8-10	45"	MC
	Alzate laterali	1 x 5	3	6-8	90"	+ 2 S

Copyright by Francesco Curro'

	Mercoledì (settimana 1)	Risc.	set	Ripet.	Pausa	Tecniche / Metodi
	Distensioni su panca a 30°	2 x 5	3	6-8	90"	
	Croci ai cavi	1 x 5	3	6-8	60"	
1	Zottmann Curl	1 x 5	5	8-10	60"	Accumulo
1	French press	1 x 5	5	8-10	60"	Accumulo
		1 x 5	4	12-15	60"	Accumulo
2			3	12-15	45"	
2	Crunch		3	12-15	45"	



	Venerdì (settimana 1)	Risc.	set	Ripet.	Pausa	Tecniche / Metodi
		2 x 5	3	6-8	120"	+ 2 F
		1 x 5	3	6-8	90"	MC ; + 2 S
1	Ham raise	1-2 x 5	3	8-10	60"	
1	Stacchi a gambe quasi tese	1-2 x 5	3	8-10	90"	
	Alzate a 90° con 2 manubri	1 x 5	4	6-8	90"	MC ; + 2 S
	Lento con 2 manubri	1 x 5	4	8-10	90"	Accumulo
	Calf machine	1-2 x 5	4	6-8	90"	MC ; + 2 S



Ed ecco la Tabella “functional” da eseguire il sabato:

Tabella “functional”	Serie effettive	Ripet.	Riposo Tra i set
15 minuti di Tappeto o Step o Wave o Cyclette al 60-65% della FCMax			
Squat con FLOW-BUG o SAND-BUG	1	8	30
Remata per dorsali (gomiti aderenti ai fianchi) al TRX	1	10	30
	1	12	20 (tra un lato e l'altro)
Crunch inversi al TRX	1	10	30
Affondi laterali alla Dune-Ball (calotta in alto – vedi a destra)	1	12	20 (tra un lato e l'altro)
Rowing al TRX (gomiti larghi)	1	10	30
	1	10	30
Crunch a terra con rotazione	1	15	30
15 minuti di Tappeto o Step o Wave o Cyclette al 60-65% della FCMax			



Che dire a questo punto? Le tabelle di allenamento sono una “via da seguire” ... ma la vera “formula magica” di Daniela è il mix di passione, impegno, dedizione, atteggiamento mentale, spirito di sacrificio che la caratterizzano e che le consentono di raggiungere gli obiettivi che si prefigge. Lei non ha paura dei pesi, anzi si compiace del rumore del ferro e dei picchi del cuore sotto l’ultima ripetizione forzata! Ma lo spirito di sacrificio e l’approccio alla gara di Daniela non si ferma al training: a volte – per rispettare il piano alimentare - dice che la notte non dorme perché ha fame ... ma quella fame, si trasforma in “fame di vittoria” e la vittoria poi puntualmente arriva.



Francesco Currò	Daniela Portoghese
<p>Docente dei corsi di formazione ASI/CONI (Ente di promozione sportiva direttamente riconosciuto dal CONI) Personal trainer, preparatore atletico e consulente di Squadre di calcio di serie A e B Autore del nuovo libro “Full Body” e dell’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/</p>	<p>Età :43 - Altezza: m. 1,67 Peso in gara: kg 58 - Peso fuori gara : kg 64 Formazione culturale: Laurea in Scienze Politiche, Certificata Personal Trainer I.S.S.A. Vari Diplomi per l’insegnamento (aerobica, step, funky, acquagym, Pilates, ginnastica posturale,...) Occupazione attuale: Personal Trainer Studentessa alla scuola Mi Zai Shiatzu Campionessa Sud Italia, Campionessa Italiana, Campionessa Europea e Campionessa del Mondo W. P. F.</p>

Copyright by Francesco Currò