

L'ALLENAMENTO ECLETTICO

Diversificazione degli stimoli e progressione del carico.

Nell'impostazione di un *training* spesso occorre tener conto di due necessità: quella della **multilateralità degli stimoli allenanti** (diversificazione) e quella della **progressione del carico**. Tuttavia accade spesso che tali necessità si contrappongano a causa della specificità dell'adattamento: quanti di voi – ad esempio – si saranno accorti di aver perso “resistenza” dopo un ciclo di forza?

Molti Autori hanno sviluppato diverse strategie per aggirare egregiamente il problema. La metodica che desidero illustrare in quest'articolo, probabilmente è stata addirittura codificata nei cosiddetti “principi Weider” e viene definita “**allenamento eclettico**”.

La struttura di un simile *training* è piuttosto lineare e consiste nel selezionare – per ogni gruppo muscolare – un **esercizio**

di **FRANCESCO CURRÒ**

“**principale**”, in rapporto al quale concentrarsi sulla progressione del carico, e un certo numero di **esercizi “di supporto”**, da alternare sistematicamente tra loro.

Per l'esercizio “principale” si potrebbero, ad esempio, eseguire 5 serie a ripetizioni costanti e con carichi via via crescenti; in pratica, l'obiettivo sarà quello di riuscire a fare 6 ripetizioni nell'ultima serie. Fate attenzione che le serie che precedono l'ultima siano però di “preparazione-riscaldamento” (quindi non troppo pesanti). Ad esempio, se nell'ultima serie dell'esercizio si dovranno eseguire 6 ripetizioni con 100 kg, si potrebbe procedere nella seguente maniera:

- prima serie: 6 ripetizioni con 60 kg;
- seconda serie: 6 ripetizioni con 70 kg;
- terza serie: 6 ripetizioni con 80 kg;
- quarta serie: 6 ripetizioni con 90 kg;
- quinta serie: 6 ripetizioni con 100 kg.

Come potete comprendere, l'ultima serie è il nostro “controllo” della progressione – e quindi se a quel punto ci sentiamo in grado di fare più di 6 ripetizioni non bisognerà fermarsi a questa soglia, ma occorrerà andare oltre il limite predeterminato. In tal modo, quando in un dato allenamento si riesce – nell'ultima serie – ad eseguire più di 6 ripetizioni, nell'allenamento seguente si aggiorneranno i carichi, aumentandoli di qualche chilogrammo.

Secondo quanto anticipato in preceden-

za, all'esercizio “principale” seguiranno degli esercizi “di supporto” volta per volta diversi, nei quali andranno sistematicamente variate anche le ripetizioni e le tecniche di intensità da adottare.

Per chiarire meglio quanto appena riportato, ecco qualche esempio (espressamente concepito per l'allenamento di **pettorali e bicipiti**).

• **Allenamento n. 1:**

– distensioni su panca orizzontale: 5 serie da 6 ripetizioni (con carichi via via crescenti);

– distensioni con manubri su panca inclinata: 3 serie da 10 ripetizioni (riposo 90 secondi).

• **Allenamento n. 2:**

– distensioni su panca orizzontale: 5 serie da 6 ripetizioni (con carichi via via crescenti);

– distensioni con manubri su panca de-

LA BIBLIOTECA DI **CULTURA FISICA**

FULL BODY

NOVITÀ

FRANCESCO CURRÒ
FULL BODY

Le tabelle
per una radicale crescita muscolare

TRAMONTANA

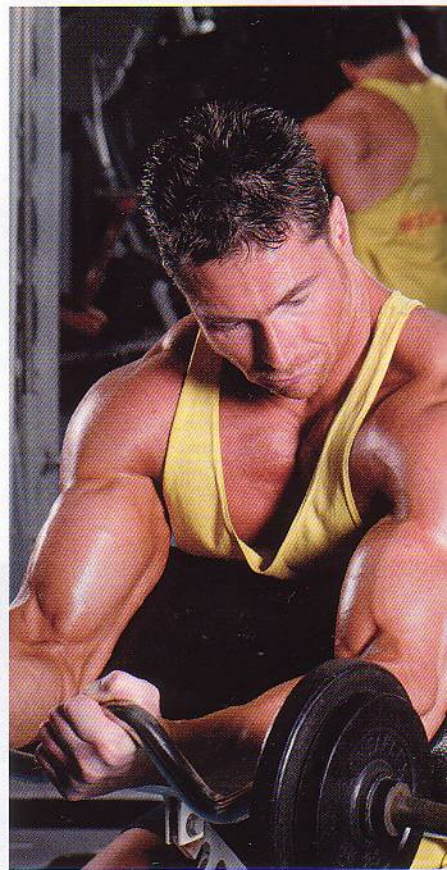
€ 15,00

di **Francesco Currò**

**Le tabelle per una radicale
crescita muscolare**

A lato, Francesco Casillo impegnato nel *curl* alla panca Scott con bilanciere angolato (foto di Angelo Bani).

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 numero: 349 2333323.



Gruppo muscolare: pettorali.

Esercizio "principale" scelto: distensioni su panca piana.

Esercizi "di supporto" da alternare di allenamento in allenamento: croci su panca inclinata, distensioni con manubri su panca inclinata, distensioni con manubri su panca declinata, croci ai cavi su panca inclinata, parallele.

Gruppo muscolare: bicipiti.

Esercizio "principale" scelto: *curl* con bilanciere.

Esercizi "di supporto" da alternare di allenamento in allenamento: *curl* alla panca Scott con bilanciere angolato, *curl* con manubri su panca inclinata, *curl* "concentrati", *curl* con impugnatura a martello.

clinata: 4 serie da 6 ripetizioni (riposo 120 secondi).

• **Allenamento n. 3:**

– distensioni su panca orizzontale: 5 serie da 6 ripetizioni (con carichi via via crescenti);

– croci ai cavi su panca inclinata: 4 serie da 10 ripetizioni (riposo 60 secondi), applicando il principio della massima contrazione.

• **Allenamento n. 4:**

– distensioni su panca orizzontale: 5 serie da 6 ripetizioni (con carichi via via crescenti);

– croci ai cavi su panca inclinata: 3 serie da 8 ripetizioni (niente riposo) in *super-set* con l'esercizio seguente;

– parallele: 3 serie da 6 ripetizioni (riposo 150 secondi) in *super-set* con l'esercizio precedente.

• **Allenamento n. 1:**

– *curl* con bilanciere: 4 serie da 6 ripetizioni (con carichi via via crescenti);

– *curl* alla panca Scott con bilanciere angolato: 3 serie da 10 ripetizioni (riposo 75 secondi).

• **Allenamento n. 2**

– *curl* con bilanciere: 4 serie da 6 ripetizioni (con carichi via via crescenti);

– *curl* con manubri su panca inclinata: 3 serie da 6 ripetizioni (riposo 90 secondi).

• **Allenamento n. 3:**

– *curl* con bilanciere: 4 serie da 6 ripetizioni (con carichi via via crescenti);

– *curl* "concentrati": 3 serie da 10 ripetizioni (riposo 60 secondi), applicando il principio della massima contrazione ed eventualmente aggiungendo una ripetizione forzata.

• **Allenamento n. 4:**

– *curl* con bilanciere: 4 serie da 6 ripetizioni (con carichi via via crescenti);

– *curl* con impugnatura a martello: 3 serie da 6+6+6 ripetizioni (riposo 150 secondi) con tecnica "stripping".

Non è interessante tale impostazione? Da una parte si rispetta la progressione e dall'altra si riescono a variare gli stimoli. E in più con un vantaggio assolutamente non trascurabile: non ci si annoia!

Comunque, come sottolineo spesso, questi schemi (che non vanno mai assolutizzati) rappresentano soltanto una piccola parte del programma d'allenamento e devono essere semplicemente un esempio. Dovete comprendere che (anche per esigenze di spazio) non si possono presentare dei programmi di allenamento completi nei minimi dettagli; anche perché, per certi versi, essi possono rivelarsi "inutili" in quanto in un programma "vincente" le tabelle di allenamento devono svilupparsi secondo uno schema "teorico" ben organizzato, ma che – **allo stesso tempo** – tenga conto dei *feed-back* delle schede precedenti. In altri termini, le tabelle ed i programmi di allenamento vanno sempre personalizzati.

