



UMBERTO MILETTO

NATURAL BODY BUILDING

Trucchi, Segreti e Programmi per un Fisico da Urlo



UMBERTO MILETTO

NATURAL
BODY BUILDING

Trucchi, segreti e programmi
per un fisico da urlo

Titolo

“NATURAL BODY BUILDING”

Autore

Umberto Miletto

Editore

Bruno Editore

Sito internet

www.brunoeditore.it



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
L'autore	pag. 13
Giorno 1: Impara a valutarti in modo obiettivo	pag. 16
Giorno 2: Come funzionano i tuoi muscoli	pag. 66
Giorno 3: Come allenarti senza perdere tempo	pag. 96
Giorno 4: Come mangiare per prendere muscoli	pag. 135
Giorno 5: Scopri i migliori programmi di allenamento	pag. 202
Giorno 6: Impara gli esercizi base del Body Building	pag. 258
Conclusione	pag. 342
Bibliografia	pag. 345

Introduzione

Dopo aver letto decine di libri sul Body Building, a volte con programmi improponibili a meno di non essere “superbombati”, ho deciso di scrivere il “mio” libro sul Body Building. Unico nel suo genere, è il primo ebook italiano sul vero Natural Body Building. Semplice e pratico, come io intendo l’allenamento con i sovraccarichi.

In questo ebook ho messo tutta la mia esperienza come preparatore atletico e tutta la mia passione verso il mondo dell’allenamento. In questi dieci anni, in cui ho allenato centinaia di persone dalle caratteristiche più diverse, sono riuscito a creare un mio modo di lavorare adattabile a tutti.

Te lo svelerò in questo manuale e, grazie ai miei programmi di allenamento, riuscirai a costruire il fisico muscoloso che tanto desideri!

Scoprirai come valutare il tuo stato di composizione corporea, sfruttando un centimetro da sarta e un plicometro economico. Ti insegnerò i test fondamentali per valutare i tuoi livelli di forza. Capirai come mangiare le giuste quantità di calorie, senza obbligare il tuo corpo alle diete impossibili tanto in voga tra i Body Builder (tipo 8 albumi la mattina, 600 gr di carne di cavallo cruda, petto di pollo a colazione, frullati di 50 gr di proteine più volte al giorno ecc.).

Ti insegnerò le leggi “sacre” che regolano il Body Building, fondamentali per capire gli allenamenti che andrai a fare, e ti mostrerò i migliori dieci programmi di allenamento mai creati.

Al termine ti illustrerò i 60 esercizi che ritengo tu debba imparare per poterti allenare al meglio. Ti insegnerò a fare una panca piana ad alti livelli, che ti permetterà di incrementare notevolmente i carichi e lo spessore dei tuoi pettorali. Vedrai numerose varianti delle trazioni alla sbarra per ottenere una schiena a “V”. Ti farò capire una volta per tutte perché lo squat è il “re” degli esercizi: perché non crea problemi alla schiena e ti farà ottenere glutei e gambe impressionanti.

Tutti gli esercizi descritti sono eseguiti con bilancieri e manubri. Sono allenamenti veri, che impegneranno al massimo il tuo fisico! Lascia le macchine guidate, tanto in voga nei moderni centri fitness, a chi non è interessato a ottenere risultati! I programmi di allenamento che troverai in questo ebook li ho provati prima su me stesso e poi sulle numerose persone che ho potuto allenare in questi anni, e i risultati si vedono!

Per farti un esempio, io stesso, dai 59 kg che pesavo all'età di 23 anni (quando ho smesso di correre in bicicletta) sono riuscito ad arrivare, nel giro di poco, agli attuali 78 kg. Ben 19 kg in più e, grazie al giusto approccio all'allenamento, con una percentuale di grasso molto bassa. Per intenderci si vede la famosa tartaruga sugli addominali. Così come me, molte altre persone possono testimoniare tutto questo!

Come ho fatto? Con il giusto allenamento e un'alimentazione equilibrata! Allenamenti molto intensi di circa un'ora, ripetuti tre volte alla settimana. Tre ore alla settimana sono un impegno che tutti possiamo mantenere, non ti costringerò ad allenamenti di due ore, o ad allenarti tutti i giorni.

Quello che ti proporrò è un modello ripetibile nel tempo e che può diventare il tuo stile di vita, in modo tale da mantenere i risultati ottenuti per sempre. E tutto senza l'utilizzo né di integratori né di farmaci dopanti! Chi mi conosce sa quanto sono contrario a queste scorciatoie. Mi piace ottenere risultati in modo naturale e con ciò che madre natura ci ha messo a disposizione.

Molti mi chiedono: «Ma non consigli neanche gli integratori?» e io rispondo: «Se la tua alimentazione è ben strutturata, non è carente di alcun nutriente, perciò non necessiti di nulla in più di un buon allenamento!» Questo basterà per ottenere il fisico che tanto desideri. Mi fanno ridere quelle persone sempre alla ricerca dell'ultimo integratore miracoloso. Persone che vivono la giornata per prendere pillole, polveri o spalmarsi creme. È questo il Body Building? Assolutamente no!

Il Body Building è una disciplina che ha lo scopo di modificare il tuo corpo esaltando le tue forme fisiche. In parole semplici il suo obiettivo è creare un fisico muscoloso e con una percentuale di grasso bassa. Tutto questo è possibile progettando allenamenti intelligenti, che tengano conto delle tue caratteristiche e che ti

permettano la giusta assimilazione dei carichi di allenamento. Al giorno d'oggi ho notato, girando per le palestre, due tipologie di persone che si allenano: quelle che si allenano troppo e quelle che si allenano troppo poco. Superfluo dire che le prime, dopo le fasi iniziali, in cui hanno ottenuto buoni risultati, sono destinate a bloccarsi e a finire in sovrallenamento, per l'incapacità del corpo a reggere certi ritmi.

Per il secondo tipo di persone, che si allenano con sedute molto brevi e con pochi esercizi, i guadagni muscolari a lungo termine saranno minimi se non faranno seguire, alla prima fase preparatoria, un allenamento più intenso che stressi in modo adeguato i loro muscoli.

Il modo migliore di allenarti è quello di variare costantemente gli stimoli! Ricordati che non esiste l'allenamento ideale e che, se qualcuno vuole proportelo, o venderti il suo metodo miracoloso, ti sta prendendo in giro. Il buon allenamento, da sempre, gioca su due fattori principali: volume e intensità. Fattori che devono variare di mese in mese.

Avrai quindi mesi in cui l'intensità sarà maggiore e il volume minore (come nei "mesocicli di forza") e mesi in cui avrai allenamenti con un volume alto e con un'intensità più bassa (i classici mesi "ipertrofici"). Variare gli stimoli allenanti, in modo frequente e in modo organizzato, è la miglior strategia che tu possa adottare per diventare forte e per crescere muscolarmente. In questo ebook ti farò allenare con la periodizzazione più utilizzata in tutto il mondo, in modo da impostare un anno all'insegna della crescita muscolare.

Ho selezionato per te i migliori dieci programmi di allenamento. Ogni mese allenerai una qualità muscolare diversa e ti insegnerò un metodo nuovo. Gli allenamenti saranno vari e motivanti al massimo. Non avrai tempo per annoiarti e i risultati li vedrai già dai primi mesi! Se avrai la costanza di seguire ciò che ti dirò, se ti impegnerai con tutto te stesso nell'eseguire le schede proposte e se mangerai in modo corretto, vedrai trasformarsi, in questi mesi, il tuo corpo.

Non sono qui per prometterti miracoli, perché non credo nei miracoli. Credo che ognuno di noi sia artefice del proprio destino.

E se tu vuoi essere muscoloso e con una percentuale di grasso bassa hai solo una cosa da fare: allenarti! Io ti indicherò esattamente la strada da seguire, ma starà a te percorrerla e faticare per raggiungere il traguardo. Nessuno ti regalerà nulla. I risultati che otterrai saranno il frutto dei tuoi sacrifici e del tuo sudore.

Ma io so già che ti piacerà! Perché quando inizierai a guardarti allo specchio e a vedere come il tuo corpo si starà modellando, nessuno più ti fermerà. La tua autostima salirà e non vorrai più smettere di ottenere risultati. Avrai dentro di te una tale forza che tutto ti sembrerà facile.

Per me è stato così. L'allenamento non ha cambiato solo il mio fisico, ma anche la mia testa. Mi ha dato fiducia in me stesso e mi ha fatto capire che nella vita si può tutto, basta volerlo veramente! E se tu vuoi avere un fisico da urlo, muscoloso e definito, puoi farcela! L'ebook che ho scritto ti darà tutte le informazioni per raggiungere il fisico che tanto desideri.

Leggi e rileggi il mio ebook e per qualsiasi cosa non esitare a contattarmi alla mia mail studiomiletto@gmail.com o a venire a trovarmi sul sito www.studiomiletto.com. In più potrai anche vedere i miei video sull'allenamento che spopolano su YouTube al mio canale www.youtube.com/studiomiletto.

Ti auguro buona lettura ma, soprattutto, buon allenamento.

Il tuo Coach
Umberto Miletto

L'AUTORE

Umberto Miletto è il rinomato personal trainer italiano. Esperto in personal training e preparazione atletica di alto livello.

Il Coach Umberto Miletto, nonostante la sua giovane età, è un punto di riferimento nel campo dell'allenamento nel panorama nazionale.



Crea, a 25 anni, il Miletto Personal Training Studio, un centro di personal training e preparazione atletica unico in Italia nel suo genere, cui si rivolgono atleti e appassionati per migliorare la propria performance fisica. Lo Studio Miletto è specializzato in programmazioni avanzate con sovraccarichi per atleti di ogni disciplina sportiva, in functional training, nello studio della composizione corporea e in sedute di personal training.

Sportivi, personaggi dello spettacolo e persone comuni si affidano abitualmente ai suoi programmi, certi di ottenere i risultati desiderati. Umberto Miletto ha attivato anche un servizio di formazione per centri fitness, gestori di palestre, personal trainer e appassionati di allenamento. Chiunque voglia migliorare e apprendere nuove nozioni su allenamento, personal training e alimentazione potrà frequentare i suoi corsi.

Il Coach Umberto Miletto è conosciuto in tutto il mondo grazie ai suoi video su YouTube al canale www.youtube.it/studiomiletto, dove è possibile visionare la tecnica d'esecuzione di più di 200 esercizi.

Collabora con numerosi portali on-line che trattano di allenamento e fitness, tra cui Bodybuildingitalia.it, My-personaltrainer.it, Sportmedicina.com, Abodybuilding.com, Cybersport.it, Fightordie.it ecc. Nell'estate del 2005 appaiono i suoi primi articoli sulla rivista leader nel settore di Body Building *Olympian's News* (www.olympian.it). La rivista tratta in modo approfondito e tecnico di tutto ciò che riguarda l'allenamento muscolare, la nutrizione, l'integrazione e la preparazione atletica.

Numerose sono le riviste che lo cercano come consulente per l'allenamento e il benessere in generale, tra cui citiamo *Men's Health*, *Capital*, *Donna Moderna*, *Millionaire*, *For Men Magazine* ecc.

In Italia è stato tra i primi a promuovere l'uso dei kettlebells e sono suoi i primi libri italiani scritti su questi strumenti di allenamento. Il libro *Kettlebell Manual* edito da Sandro Ciccarelli e il best seller *Il Metodo Kettlebell* edito da Bruno Editore hanno da subito riscontrato un enorme successo per la loro semplicità e loro praticità. È anche autore dell'ebook sugli addominali *Scolpisci definitivamente il tuo addome* edito da Ciccarelli Editore, il libro indispensabile per chiunque voglia un addominale a "tartaruga"!

Il Coach Miletto riceve presso il suo studio di personal training di Torino, dove potrai essere allenato e valutato personalmente da lui, o partecipare ai suoi corsi di formazione sull'allenamento.

GIORNO 1:

Impara a valutarti in modo obiettivo

Misurare i miglioramenti è il modo migliore per valutare di quanto un programma d'allenamento funzioni. Buon trofismo muscolare, bassa percentuale di grasso corporeo ed elevata forza sono il sogno di tutti quelli si allenano per migliorare il proprio aspetto fisico, o anche solo per stare meglio fisicamente.

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento o regime nutrizionale, il consiglio che ti do è di fare una valutazione generale sul tuo stato di condizione fisica. Una buona valutazione tiene conto dei seguenti fattori:

- anamnesi conoscitiva;
- composizione corporea;
- test muscolari.

Non si può iniziare una programmazione seria senza tener conto di tutti questi fattori. Questo vale sia per gli appassionati, sia per chi opera nel settore come personal trainer. L'insieme di queste informazioni è determinante per la buona riuscita dell'allenamento e ti aiuterà a considerare i punti di forza e a recuperare i punti deboli, per la creazione di un programma realmente personalizzato e vincente.

SEGRETO n. 1: prima di iniziare qualsiasi programma d'allenamento o regime nutrizionale, il consiglio che ti do è di fare una valutazione generale della tua condizione fisica, attraverso un'anamnesi, una valutazione sulla composizione corporea e dei test fisici.

L'anamnesi

L'anamnesi è la prima cosa che devi fare ora che hai deciso di iniziare ad allenarti dopo un periodo, più o meno lungo, di inattività, oppure prima di iniziare un nuovo piano d'allenamento o, semplicemente, prima del periodo in cui cercherai di raggiungere la massima prestazione.

L'anamnesi rappresenta la prima pagina della tua programmazione e non fa altro che sottolineare chi sei, quali sono i tuoi obiettivi (ipertrofia, forza, definizione ecc.), eventuali problemi articolari e/o muscolari e le tue abitudini alimentari. È fondamentale perché metterà su carta il tuo stato iniziale e ti farà capire come impostare l'allenamento (frequenza delle sedute, durata degli allenamenti, metodologie, scelta degli esercizi, esperienze passate ecc.).

Nell'anamnesi scriverai anche il tuo obiettivo con un'ipotetica scadenza. Devi imparare a darti degli obiettivi, questo ti permetterà di raggiungerli più rapidamente! L'anamnesi sarà determinante anche se lavori come personal trainer, perché ti fornirà da subito i primi input su quello che dovrai e non dovrai fare con il cliente.

Se invece sei personal trainer di te stesso, l'anamnesi sarà ugualmente importante, perché darà inizio al periodo di allenamento programmato. Inoltre, mettere per iscritto i tuoi obiettivi, ti darà psicologicamente energie aggiuntive per raggiungerli.

SEGRETO n. 2: creare un foglio di anamnesi è importante per sottolineare i punti fondamentali della tua programmazione. Servirà a mettere per iscritto gli obiettivi e il tempo necessario per raggiungerli.

Per evidenziare la situazione iniziale è possibile allegare a questa anamnesi conoscitiva anche una foto in costume. La cosa migliore sarebbe quella di scattare 3 foto:

- una frontale;
- una laterale;
- una posteriore.

Le foto sono importanti per avere un tuo quadro iniziale, osservare l'atteggiamento posturale e il tuo livello di trofismo muscolare. Con il report fotografico potrai anche accorgerti, in modo obiettivo, se presenti delle carenze muscolari o se ci sono distretti muscolari più sviluppati.

Esempio di Anamnesi conoscitiva:

Anamnesi Conoscitiva	
Data	
Nome	
Età	anni
Peso	kg
Altezza	cm

Informazione generali:

Attività lavorativa:

Fumi (se sì, quante sigarette):

Obiettivo da raggiungere:

Attività fisiche svolte in passato:

Attività fisiche svolte attualmente:

Attività fisiche praticate a livello agonistico:

Da quanto tempo non pratici attività fisica regolare:

Fisicamente, come valuti il tuo livello attuale:

Quanto tempo dedicherai all'allenamento:

Hai problemi di schiena, articolari e/o muscolari:

Notizie generali da sapere:

Informazioni alimentari attuali:

Colazione:

Spuntino:

Pranzo:

Merenda:

Cena:

Litri di acqua assunti:

Cibi di cui sei goloso:

Presenti intolleranze alimentari:

Assumi integratori alimentari:

Report fotografico:

VISTA FRONTALE



VISTA LATERALE



VISTA POSTERIORE



Note:

Esempio: il soggetto presenta un atteggiamento nella norma. Leggera accentuazione della lordosi lombare. Soggetto ben muscolato e proporzionato. Livelli di grasso nella norma. Si denota tendenza ad accumulare grasso sui fianchi e in sede addominale.

SEGRETO n. 3: un buon foglio di anamnesi tiene in considerazione dati anagrafici, attività lavorativa, esperienza nell'allenamento, tempi da dedicare all'allenamento, fastidi muscolari o articolari presenti, abitudini alimentari e un report fotografico.

La composizione corporea

La valutazione della composizione corporea è lo step successivo. Non basta pesarsi e guardarsi allo specchio per dire che un programma funzioni o no, bisogna fare un'indagine più approfondita per poter valutare criticamente quello che è successo.

Quantificare i guadagni di massa muscolare o i chilogrammi di

massa grassa persa in termini precisi è il miglior modo per valutare l'andamento dell'allenamento. Devi imparare a farlo anche tu! Esistono numerosi metodi per analizzare la composizione corporea, da quelli di estrema precisione, ma adatti esclusivamente ai centri di ricerca (pesata idrostatica, Bod Pod, ultrasuoni, risonanza magnetica ecc.), a quelli di buona precisione e più adatti ai nostri scopi (misure antropometriche, plicometria, bioimpedenziometria).

SEGRETO n. 4: per valutare in modo preciso cosa sta succedendo, guadagni di massa muscolare o eventuali chilogrammi di massa grassa persi, devi imparare ad eseguire delle indagini sul tuo livello di composizione corporea (misure antropometriche, plicometria...).

Entrerò ora in un discorso un po' ostico per chi non si occupa di composizione corporea, ma è importante per capire come il nostro corpo è suddiviso. Quando si parla dell'analisi della composizione corporea si parla di modellizzazioni compartimentali.

Queste modellizzazioni suddividono il peso corporeo totale del corpo in vari compartimenti fisiologici. Esistono analisi bi, tri, quadri e pentacompartimentali. I modelli che più interessano l'analisi corporea nel nostro campo sono i modelli bi e tricompartimentali, rappresentati rispettivamente dall'analisi antropo-plicometrica e dalla bioimpedenziometria. Quest'ultima la vedremo velocemente e ti servirà se andrai in qualche centro ad eseguirla.

Modello bicompartimentale

La modellizzazione bicompartimentale, detta anche “analisi quantitativa”, divide il corpo in due compartimenti distinti: massa grassa (FM) e massa libera dal grasso o massa magra (FFM). Per FFM (Fat Free Mass), si intende l'insieme di massa muscolare scheletrica, massa muscolare non scheletrica (muscoli lisci), tessuti magri corporei (organi ecc..) e massa ossea.

L'analisi corporea bicompartimentale è quella più semplice e se ben eseguita dà degli ottimi valori di riferimento. È intuibile come, nel caso della costruzione muscolare, sia fondamentale aumentare la massa magra e abbassare al minimo la massa grassa.

L'analisi bicompartimentale permette di risalire alla determinazione di questi due compartimenti, attraverso la densitometria e l'utilizzo delle misurazioni antropo-plicometriche.

Antropometria: misurazione delle circonferenze

La misura delle circonferenze dei vari distretti corporei è un valido strumento di valutazione, e sarà l'esame più utilizzato e concreto per i tuoi fini. Nonostante esistano in letteratura numerose equazioni, grazie alle quali è possibile determinare la massa grassa e la massa magra partendo dalle circonferenze, noi useremo le circonferenze esclusivamente come strumento di confronto.

Per esperienza personale mi sono accorto che tutte queste equazioni si rivelano troppo spesso fuorvianti e imprecise. Come detto, ti insegnerò ad usare le circonferenze come strumento di confronto e a valutare il tuo stato di forma fisica in base a quello che sta succedendo ad esse. La misura delle circonferenze è un metodo estremamente semplice, che non richiede grossa esperienza per essere utilizzato.

Le circonferenze a cui devi far riferimento per una corretta valutazione sono le seguenti:

- *pettorale*: misurare la circonferenza tenendo il centimetro all'altezza dei capezzoli;
- *vita*: misurare la circonferenza all'altezza dell'ombelico, rilassando l'addome;
- *braccio*: misurare a braccio contratto, sul "picco" del bicipite;
- *avambraccio*: misurare nel punto di maggior ampiezza;
- *glutei*: misurare nel punto di maggior spessore dei glutei;
- *coscia prossimale*: misurare appena al di sotto della linea glutea;
- *coscia distale*: misurare appena sopra la rotula;
- *polpaccio*: misurare nel punto di maggior ampiezza.

Importante è prendere dei punti di riferimento fissi, in modo da riuscire a rendere la misurazione ripetibile e confrontabile nel tempo. Queste misurazioni puoi tranquillamente prenderle da solo, senza l'aiuto di nessuno.

SEGRETO n. 5: un modo facile per tenerti sotto controllo è la valutazione delle misure antropometriche. La misura delle circonferenze, infatti, è un metodo estremamente semplice con cui misurarti e che non richiede grossa esperienza per essere utilizzato. Dà informazioni precise e, se ripetuto nel tempo, permette di capire esattamente cosa sta succedendo al tuo corpo.

Esempio di tabella per la valutazione delle circonferenze:

Circonferenze	data	data	data
Petto			
Vita (ombelico)			
Braccio (contratto)			
Avambraccio			
Glutei			
Coscia prossimale			
Polpaccio			
Altezza			
Peso			

Voglio ora mostrarti un esempio, per farti capire come, da semplici circonferenze, sia possibile o no valutare cosa sta succedendo. Non trascurare questo punto, è importante misurarti e capire da dove parti.

Esempio:

Circonferenze	13-01-09	12-02-09	14-03-09
Petto	100	101	102
Vita (ombelico)	73	73,5	73,5
Braccio (contratto)	35	36	36,5
Avambraccio	27	27,5	27,5
Glutei	98	98	98
Coscia prossimale	56	56,5	56,5
Polpaccio	36	36	36
Altezza (cm)	170	170	170
Peso (kg)	66	67,3	68,5

Cosa si può capire da questo esempio? È chiaramente intuibile che è successo qualcosa. È ciò che accade a chiunque decida di allenarsi. Chi più chi meno, ma le circonferenze si modificano.

Da questo esempio puoi vedere che il peso nei 3 mesi di lavoro è incrementato, passando da 66 a 68,5 kg, quindi con un guadagno di ben 2,5 kg. Bisogna adesso vedere come questo peso si è distribuito nel corpo. Puoi notare che la circonferenza del petto (che tiene conto del lavoro sui pettorali e sul dorsale) è incrementata di un totale di 2 cm. Questo è molto positivo perché indica che il lavoro fatto su questi distretti muscolari è stato

eccellente. La circonferenza della vita (quella più sensibile all'aumento di grasso) è anch'essa aumentata, ma di soli 0,5 cm. Questo in virtù del peso acquistato è positivo, perché significa che buon peso sarà stato di muscoli.

Anche le altre circonferenze, del braccio, dei glutei, della coscia, sono aumentate. Anche questo è positivo e indica un maggior volume muscolare. Il polpaccio è rimasto invariato. Spesso questo distretto muscolare è difficile da modificare a causa delle caratteristiche genetiche.

Ovviamente le circonferenze vanno prese con le “pinze” e vanno sempre abbinate a un giudizio obiettivo, basato sul guardarsi allo specchio. È ovvio che se la circonferenza della vita rimane stabile (o con piccole variazioni) o diminuisce, e i vari distretti muscolari (come quello pettorale, quello delle braccia, dei glutei e delle cosce) incrementano, significherà che sei nella direzione giusta. Ossia avrai guadagnato muscoli. Se però, per contro, la circonferenza della vita aumenta troppo significherà che anche i tuoi livelli di grasso saranno incrementati.

Se fino a un certo punto questo è accettabile, non bisogna esagerare. Incrementi eccessivi della circonferenza della vita indicano chiaramente che devi rivedere l'alimentazione e l'allenamento.

Le circonferenze sono un ottimo sistema con cui ti puoi tenere sotto controllo, ma, se vuoi avere maggiori certezze su cosa stia accadendo, puoi eseguirti un'auto-plicometria, o andare da qualche personal trainer qualificato e farti aiutare a monitorare più precisamente la tua composizione corporea.

SEGRETO n. 6: dalle misure delle circonferenze potrai renderti conto se stai migliorando o meno. Se la circonferenza della vita rimane stabile (o con piccole variazioni) o diminuisce, e i vari distretti muscolari (come quello pettorale, quello delle braccia, dei glutei e delle cosce) incrementano, significherà che sei nella direzione giusta. Ossia avrai guadagnato muscoli. Se però, per contro, la circonferenza della vita aumenta troppo, significherà che anche i tuoi livelli di grasso saranno incrementati.

Plicometria: impara a fare l'auto-plicometria

La plicometria è il più diffuso e pratico sistema per la determinazione del grasso sottocutaneo da campo. Questa analisi è un ottimo modo per tenersi sotto controllo e, se abbinata alle circonferenze antropometriche, permette di avere precise informazioni sullo stato di composizione corporea (tratto da <http://www.bodybuildingitalia.it>).

La plicometria parte dal presupposto che il grasso corporeo è distribuito nel corpo in tre sedi:

- *grasso strutturale*: di sostentamento degli organi, grasso interno del midollo spinale e del sistema nervoso;
- *grasso sottocutaneo*: costituito dalle cellule adipose;
- *grasso profondo e viscerale*.

Se il grasso strutturale è una componente fissa, il grasso sottocutaneo e quello viscerale risentono molto di variabili come l'età, il sesso, lo stato di condizione fisica (sedentari o sportivi), l'etnia ecc.

Grazie alla misurazione dello spessore del pannicolo adiposo sottocutaneo (pliche) è possibile risalire alla densità corporea e alla quantità di grasso totale, sfruttando equazioni di predizione estremamente precise.

Tra le formule maggiormente utilizzate a livello sportivo per la determinazione di densità corporea e percentuale di grasso totale, ti segnalo le seguenti (tratte da *Fitness. Un approccio scientifico* di Vivian Heyward):

- **Jackson e Pollock 3 pliche**

Adatta in generale alle persone di età compresa tra i 18 e i 61 anni.

Uomini

$$\text{Densità corporea} = 1,109380 - (0,0008267 \times \text{somma pliche}) + 0,0000016 \times (\text{somma pliche})^2 - (0,0002574 \times \text{età})$$
$$\% \text{ massa grassa} = [(5,01/\text{Densità corporea}) - 4,57] \times 100$$

Pliche utilizzate = pettorale, addome, coscia

Donne

$$\text{Densità corporea} = 1,10994921 - (0,0009929 \times \text{somma pliche}) + 0,0000023 \times (\text{somma pliche})^2 - (0,0001392 \times \text{età})$$

$$\% \text{ massa grassa} = [(5,01/\text{Densità corporea}) - 4,57] \times 100$$

Pliche utilizzate = tricipite, soprailiaca, coscia

• **Jackson e Pollock**

Per atleti di età compresa tra i 18 e i 29 anni.

Uomini

$$\text{Densità corporea} = 1,112 - (0,00043499 \times \text{somma pliche}) + 0,00000055 \times (\text{somma pliche})^2 - (0,00028826 \times \text{età})$$

$$\% \text{ massa grassa} = [(4,95/\text{Densità corporea}) - 4,50] \times 100$$

Pliche utilizzate = pettorale, addome, coscia, soprailiaca, sottoscapola, tricipite, ascella

Donne

$$\text{Densità corporea} = 1,096095 - (0,0006952 \times \text{somma pliche}) + 0,00000011 \times (\text{somma pliche})^2 - (0,0000714 \times \text{età})$$

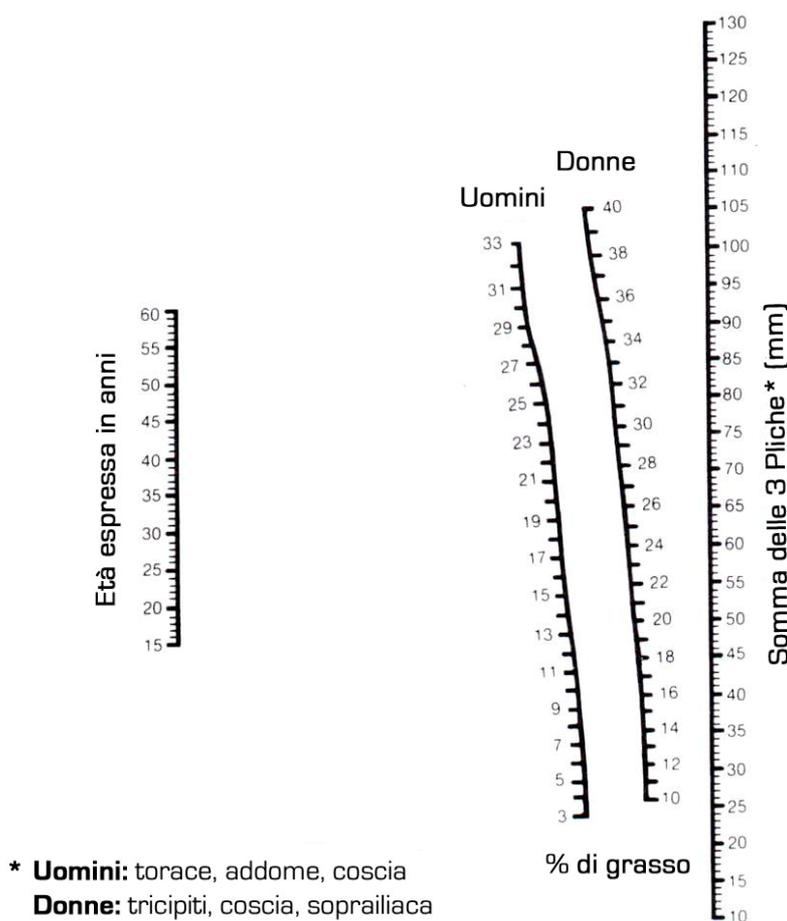
$$\% \text{ massa grassa} = [(5,01/\text{Densità corporea}) - 4,57] \times 100$$

Pliche utilizzate = tricipite, soprailiaca, coscia, addome

Dalla stima della massa grassa ricavi per differenza matematica la massa magra (FFM):

$$\text{FFM} = \text{Peso corporeo} - \text{FM}$$

Puoi anche utilizzare, per stimare la percentuale di massa grassa, il nomogramma Jackson e Pollock a tre pliche, semplice e molto diretto:



Tratto da Fitness un approccio scientifico di Vivian Heyward.

Il nomogramma è molto semplice da utilizzare ed è il metodo che più spesso utilizzo con i miei clienti. Prendi i valori delle pliche del petto, dell'addome e della coscia e sommalì. Posiziona il valore trovato nella colonna *Somma delle 3 pliche* e collegalo con una retta sulla colonna dell'*Età* al valore dei tuoi anni. Questa retta intersecherà la colonna della *% di grasso* al tuo valore attuale di massa grassa.

SEGRETO n. 7: l'auto-plicometria è un modo molto facile con cui tenersi sotto controllo e, se abbinato alle circonferenze antropometriche, permette di avere precise informazioni sullo stato di composizione corporea.

La domanda che ti potresti fare ora è: «Quale plicometro utilizzare?» Esistono in commercio plicometri di tutti i prezzi, ma quello che ti consiglio di utilizzare è il modello manuale dell'Accu-Measure. Economico, preciso e facile da usare, lo rendono uno strumento ideale per la valutazione della percentuale di grasso corporeo. Questo modello è perfetto per i nostri usi.

Non vale la pena spendere un sacco di soldi per plicometri di tipo clinico. Sono molto costosi e delicati, richiedono troppa attenzione e, nonostante ciò, le parti meccaniche vanno incontro ad usura e vanno regolarmente tarate le molle. Per di più la loro alta precisione è legata ai protocolli utilizzati per validarli, ma se si cambiano protocollo e formule (come sovente accade) l'alta precisione decade. Quindi il mio consiglio ricade su questo modello, semplice ed economico:



Le sedi che utilizzerai per eseguire questa auto-plicometria sono quelle del petto, dell'addome e della coscia. Le foto seguenti ti permetteranno di individuare facilmente i punti per i rilievi delle pliche. In queste foto, infatti, io stesso ho provato ad “autoplicarmi” per mostrarti chiaramente come eseguire le varie prove su petto, addome e coscia. Dopo un po' di prove vedrai che

anche tu riuscirai a eseguire i rilievi e a rendere la misura ripetibile nel tempo.

Petto



Addome



Coscia



Se invece fai il personal trainer, ti consiglio di misurare anche le pliche sottoscapolare, dell'ascella, della soprailiaca, del tricipite, del bicipite e del polpaccio.

Per una corretta plicometria dovrai:

- svolgere le rivelazioni delle pliche sulla parte destra del corpo;
- utilizzare una matita demografica per identificare i punti di reperi;
- eseguire almeno due rilevazioni per ogni sede di plicometria;

- eseguire le rivelazioni delle pliche in modo circolare (una rilevazione per tutte le pliche e poi ripetere il giro), anziché in modo consecutivo (rilevare le due misurazioni per la stessa pliche e poi passare alle pliche successive);
- tenere il plicometro tra pollice e indice della mano destra;
- sollevare la pliche da misurare di circa 1 cm, afferrandola con pollice e indice della mano sinistra;
- porre il plicometro alle estremità della pliche perpendicolarmente;
- non misurare le pliche subito dopo un allenamento, le misurazioni potrebbero essere falsate a causa di una modificazione dei fluidi corporei;
- utilizzare le formule per la determinazione della densità e del grasso corporeo adatte ai soggetti testati;
- un'esperienza alta (maggiore di 100 misurazioni eseguite) renderà più attendibili le misurazioni.

Le pliche non serviranno solo per stimare il tuo grasso corporeo, ma saranno anche un importante strumento di confronto e permetteranno di valutare miglioramenti o peggioramenti sui vari distretti muscolari, se l'analisi verrà ripetuta nel tempo.

SEGRETO n. 8: non spendere inutilmente soldi per plicometri molto costosi. Orientati su plicometri manuali. Sono economici, di facile utilizzo e ti aiuteranno molto a valutare i tuoi miglioramenti e i tuoi livelli di grasso corporeo.

Modello tricompartimentale

Ti voglio ancora mostrare brevemente la modellizzazione tricompartimentale, detta anche “analisi qualitativa”, che si concentra maggiormente sulla componente metabolicamente attiva del nostro corpo: la massa magra.

Un’analisi qualitativa permette di indagare più in profondità, fornendoci molti dati sul reale stato di condizione fisica. È, infatti, possibile riuscire a capire se l’alimentazione che stai seguendo è corretta e apporta i giusti nutrienti, oppure se sei disidratato, o se accusi ritenzione idrica (fattori che possono influenzare qualsiasi prestazione). È anche possibile capire se ti stai allenando troppo (sovrallenamento) e sei in presenza di catabolismo muscolare, per via dei troppi ormoni stressanti prodotti (cortisolo in primis).

L’analisi tricompartimentale è un’arma in più che ti permetterà di

personalizzare i parametri dell'allenamento e dell'alimentazione e di valutare il loro andamento in modo preciso e affidabile. Questa analisi, però, dovrai effettuarla con l'ausilio di personale qualificato, perché viene effettuato generalmente tramite un bioimpedenziometro.

In questa analisi la massa magra viene analizzata nelle sue componenti e viene suddivisa in due distinti compartimenti: massa cellulare o BCM (Body Cellular Mass) e massa extracellulare o ECM (Extra Cellular Mass). I tre compartimenti dell'analisi tricompartimentale risultano quindi la massa grassa, la BCM e l'ECM.

La BCM viene definita come la componente metabolicamente attiva del nostro corpo, contenente tutte le cellule viventi. È il comparto responsabile delle funzioni vitali fondamentali, quali lo scambio d'ossigeno, la fornitura di potassio ai tessuti e l'ossidazione del glucosio. È un elemento della composizione corporea di primaria importanza, che non dovrebbe mai abbassarsi nel corso di un programma di allenamento.

L'ECM rappresenta invece l'insieme di tutti i fluidi e solidi extracellulari (fluidi interstiziali, acqua transcellulare, plasma, scheletro, derma, tessuto connettivo e legamenti). L'insieme di BCM e ECM ti fornirà il valore di massa magra (FFM):

$$\mathbf{BCM + ECM = FFM}$$

L'analisi tricompartimentale che si è andata diffondendo in questi ultimi anni è la bioimpedenza elettrica. Questo sistema si rifà alle teorie di Vigouroux, che nel 1886, intuì come i valori di impedenza potessero essere utili per lo studio di alcune malattie e non solo.

Oggi, con l'utilizzo di un sistema di misura tetrapolare, tramite elettrodi di superficie, è possibile diagnosticare disturbi dell'apparato cardiocircolatorio e il contenuto idrico del corpo umano. Partendo proprio dall'analisi del contenuto di acqua del corpo è possibile determinare con precisione la composizione corporea. L'analisi viene eseguita con un dispositivo diagnostico non invasivo, applicando quattro elettrodi (due sulla mano e due sul piede dello stesso lato).

Una volta applicati gli elettrodi viene fatta passare una corrente elettrica non avvertibile dal soggetto testato, per ottenere una serie di dati che consentono di risalire con precisione ad alcuni parametri fondamentali:

- *Angolo di Fase*: in condizioni normali varia tra 5° e 10° . Angoli di fase bassi sono significativi e indicano ritenzione idrica o edema. Nelle persone atletiche e muscolose questo valore può essere superiore a 10° .
- *Scambio Na/K*: valori normali sono espressi tra 0,85 per l'uomo e 0,9-1 per la donna. Quando questo rapporto è alto (1,4-1,5) può significare diminuzione della massa cellulare, al contrario valori bassi (0,6-0,7) indicano disidratazione e grossa perdita di sali minerali. Il giusto rapporto indica un buona stato di salute.
- *Metabolismo Basale (BMR)*: indica la quantità minima di energia (espressa in kcal) indispensabile per lo svolgimento delle funzioni vitali (termoregolazione, respirazione, circolazione sanguigna e attività metaboliche). Questo dato

permette di risalire in modo preciso al dispendio calorico giornaliero totale, con la possibilità di creare un'alimentazione ideale per gli obiettivi da raggiungere.

- *BCM*: indica lo stato di nutrizione del soggetto. Se il test è riproposto nel tempo, permette di valutare se l'allenamento ha portato aumenti muscolari (aumento della BCM) o se è stato eccessivo (perdita di BCM). Se allenamento e alimentazione sono stati impostati correttamente, questo valore dovrebbe aumentare, se succede il contrario bisogna rivedere l'allenamento e l'alimentazione.
- *TBW (Total Body Water)*: rappresenta l'acqua corporea totale. L'acqua è il maggior componente del corpo e risulta un parametro fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo. Basta una leggera disidratazione (1,5-2% del peso corporeo) per portare immediatamente a cali di prestazione. Deficit idrici maggiori (>6-7%) creano invece grossi rischi per la salute. I valori variano in funzione all'età e al sesso. Più un soggetto invecchia più la quantità di acqua corporea totale tende a calare. La normoidratazione è presente

solo nei soggetti sani e ben nutriti. Il valore indicativo è intorno al 60%.

- *ECW (Extra Cellular Water)*: indica l'acqua extra cellulare, costituita da tutti i fluidi corporei: plasma, linfa, sudore, succhi digestivi, saliva, acqua transcellulare, compartimenti liquidi dell'occhio e acqua interstiziale. Il valore di riferimento è del 40%.
- *ICW (Intra Cellular Water)*: indica l'acqua intracellulare, ossia l'acqua presente nelle cellule. Il valore di riferimento è del 60%.
- *ECM (Extra Cellular Mass)*: la massa extra cellulare rappresenta l'insieme di tutti i fluidi e solidi extracellulari corporei (fluidi interstiziali, acqua transcellulare, plasma, scheletro, derma, tessuto connettivo e legamenti). Questo parametro è importante per determinare il rapporto ECM/BCM, usato per valutare la corretta idratazione dell'organismo. Valori di 0,95-1 di questo rapporto indicano la normoidratazione, valori superiori a 1 indicano uno stato di

iperidratazione e valori inferiori 0,6 indicano uno stato di disidratazione, o soggetti particolarmente atletici e muscolosi.

- *FFM (Fat Free Mass)*: rappresenta la massa libera dal grasso. È composta dall'insieme della massa cellulare e dalla massa extra cellulare:

$$\mathbf{FFM = ECM + BCM}$$

Una buona forma fisica presuppone valori superiori all'80% per gli uomini e al 75% per le donne.

- *FM (Fat Mass)*: è costituita da tutti i lipidi di accumulo del corpo, dal grasso essenziale e dal grasso adiposo contenuto nell'organismo. Viene determinato dalla formula:

$$\mathbf{FM = PESO CORPOREO - FFM}$$

L'insieme di tutti questi parametri ti darà informazioni importanti su come impostare una programmazione e ne verificherà l'andamento, attraverso test di controllo.

Ovviamente non è indispensabile effettuare la

bioimpedenziometria, però, visto che è molto in voga nei moderni centri fitness, ti potrebbe capitare di farla e questa piccola descrizione dell'esame ti potrebbe tornare utile.

Se la plicometria stima la componente magra partendo dalla massa grassa, con la bioimpedenziometria succede esattamente il contrario. Infatti l'analisi bioimpedenziometrica pone l'accento sulla parte metabolicamente attiva del nostro corpo: la massa magra.

Questa è l'unica componente sulla quale puoi lavorare direttamente con l'allenamento. Scordati di poter lavorare sul grasso, solo il chirurgo estetico può trattarlo direttamente (tramite l'asportazione chirurgica). Puoi combattere il grasso solo in maniera indiretta, aumentando la massa cellulare, tramite un allenamento mirato, aumentando quindi il metabolismo basale e consumando più calorie giornalmente. Solo così potrai aumentare l'utilizzo dei grassi come fonte energetica.

L'analisi bioimpedenziometrica si è affermata in questi ultimi anni grazie all'affidabilità, alla precisione e alla ripetitività dei

risultati. La metodica è facile da eseguire, non invasiva e con costi modesti. Diffida però dagli analizzatori bioimpedenziometrici che trovi inseriti nelle bilance pesa persone. L'analisi, per essere corretta, va eseguita in posizione sdraiata, in quanto la stazione eretta fa sì che i fluidi corporei ristagnino maggiormente negli arti inferiori, rendendo imprecisa la misurazione.

SEGRETO n. 9: la bioimpedenziometria è l'analisi qualitativa più utilizzata e accessibile al momento. Non è indispensabile, però, se hai la possibilità di farla, ti darà importanti informazioni sul tuo livello di condizione fisica (metabolismo basale, rapporto Na/K, valori di BCM, quantità di acqua totale, percentuale di massa magra e percentuale di massa grassa). Se fai il personal trainer, è un metodo di indagine che dovrai tenere in considerazione per valutare i tuoi clienti.

Quello che ti ho mostrato finora è tutto ciò che ti serve per fare un punto della situazione sul tuo stato di composizione corporea.

Farlo è determinante per la buona riuscita di qualsiasi programma di allenamento. Il tuo primo compito sarà quindi fare tutto ciò che

ti ho spiegato fino a questo punto del manuale. Dopodichè potrai andare avanti e scoprire i test muscolari che ti consiglio per il periodo in cui ti eserciterai con i miei programmi di allenamento.

Test muscolari

Importante è anche valutare il tuo livello atletico e i tuoi livelli di forza. Quando l'obiettivo è l'aumento del volume muscolare, o della forza fisica, i parametri che più ci interessano sono i livelli di forza sub-massimale e i livelli di forza ipertrofica.

Due sono i test che dovrai fare per sapere a che livello sono i tuoi parametri di forza:

- test di forza sub-massimale 5RM;
- test dei 30 minuti o “test Miletto”.

Questi test ovviamente non dovrai farli ora che non sei condizionato, ma li eseguirai solamente quando saranno indicati all'interno della programmazione. Sono semplici e molto pratici e non occorrono attrezzature particolari.

Dedicherai a queste verifiche una settimana. La scelta degli

esercizi sarà influenzata dalle tue preferenze, dai gruppi muscolari che vorrai maggiormente ipertrofizzare, o dallo sport che pratichi.

La settimana dei test sarà molto importante per calcolare i tuoi livelli di forza sub-massimale e la tua capacità a lavorare con carichi ipertrofici. Sarà una settimana molto dura, durante la quale spingerai il tuo corpo al limite, al fine di capire a che livello sei e come impostare i prossimi allenamenti.

SEGRETO n. 10: sarà importante imparare nel tempo ad eseguire i test di forza. Sono determinanti per valutare i tuoi parametri di forza, per capire come stai assimilando i carichi di lavoro e come organizzare i futuri programmi di allenamento.

Test di forza sub-massimale 5RM

Il test di forza sub-massimale ti permetterà di risalire al carico che riesci a sollevare per 5 volte massimali. La dicitura 5RM sta a indicare 5 Repetition Maximum – 5 Ripetizione Massimale. Ti potresti chiedere perché non ti faccia eseguire il classico massimale a un colpo. La risposta è che, a meno che tu non sia un

atleta di forza, o abbia molta pratica con carichi massimali per i tuoi fini (ossia quelli della crescita muscolare), è molto più indicativo e veritiero il 5RM.

In più, visti i titoli professionali che mi competono quale laureato in Scienze Motorie, ti posso consigliare per legge solamente test sub-massimali, ossia test con intensità di lavoro non superiori all'85% dei tuoi massimali. È possibile risalire con precisione ai valori di forza sub-massimale tramite test diretti. Da questo valore è poi possibile risalire, grazie a tabelle di riferimento, al tuo carico massimale 1RM.

Il metodo diretto prevede la ricerca pratica del carico che può essere sollevato solamente 5 volte senza aiuti esterni. Dovrai procedere per tentativi, dopo esserti riscaldato adeguatamente. È importante che tu non ti stanchi troppo prima dell'esecuzione del test. Infatti, un numero di serie troppo elevato, con carichi di avvicinamento alti, potrebbe falsare la misurazione.

Quello che segue è un protocollo di lavoro per la ricerca del 5RM attraverso il metodo diretto:

- stima il tuo carico 5RM teorico in base ai carichi utilizzati in allenamento;
- 1^a serie da 10 ripetizioni al 40% del carico da 5RM teorico;
- 2^a serie da 6 ripetizioni al 50-60% del carico da 5RM teorico;
- 3^a serie da 2-3 ripetizioni all'80% del carico da 5RM teorico;
- 4^a serie da 1-2 ripetizione al 90% del carico da 5RM teorico;
- nelle successive serie procedi per tentativi da cinque ripetizioni alla ricerca del tuo carico 5RM;
- tra ogni serie (da quelle dall'80% in su) recupera in maniera completa almeno 3 minuti.

Effettua il test del 5RM al massimo su due gruppi muscolari per seduta. Il momento migliore per ricercare il 5RM è nella settimana seguente quella di scarico, nella quale sarai più fresco neurologicamente e avrai “metabolizzato” il lavoro delle settimane precedenti. Al massimo, se proprio non vuoi aspettare, potrai anche eseguirlo nella settimana di scarico.

Con il valore di carico relativo al 5RM puoi risalire facilmente al tuo carico massimale 1RM indiretto, sfruttando le tabelle di riferimento o tramite la formula specifica.

TABELLE DI RIFERIMENTO

%RM	100	95	90	85	80
Hatfield	1	2-3	5	6-7	10
Poliquin	1	2	3	5	7
Bompa	1	2-3	4	5-6	8-10

Ti ho riportato quello che hanno trovato diversi autori. Tieni conto che ognuno di loro ha utilizzato i valori dei propri atleti, quindi le tabelle sono legate alla disciplina praticata e alle caratteristiche morfologiche degli sportivi. Per esempio, le tabelle di Hatfield e Poliquin sono adatte per atleti di forza e quella di Bompa maggiormente per atleti con caratteristiche di resistenza.

Esempio di calcolo del massimale tramite l'uso delle tabelle:

Il soggetto ha eseguito cinque ripetizioni alla panca piana con 70 kg. Il suo massimale sarà dato dalla proporzione (utilizzando la tabella Hatfield):

$$70 \text{ (kg)} : 90\% = x \text{ (kg)} : 100\%$$

$$x = (70 \text{ (kg)} \times 100\%) / 90\% = 77,7 \text{ kg} = 1RM$$

Un altro modo molto semplice con cui puoi calcolare il massimale indiretto è tramite l'utilizzo di formule specifiche. In questo modo l'unica cosa che dovrai fare è inserire nella formula le variabili (numero di ripetizioni eseguite e peso sollevato) ed eseguire i calcoli. La formula di Brzychi è quella che utilizzo maggiormente:

$$\mathbf{1RM = PESO SOLLEVATO / [1,02078 - (0,0278 \times N^{\circ} DI RIPETIZIONI ESEGUITE)]}$$

Il valore che troverai indicherà il tuo massimale teorico.

Esempio di calcolo del massimale tramite formula:

Il soggetto ha eseguito 5 ripetizioni alla panca piana con 70 kg, il suo massimale sarà:

$$\mathbf{1RM = 70 \text{ kg} / 1,02078 - (0,0278 \times 5) = 70 \text{ kg} / 0,88178 = 79,3 \text{ kg}}$$

Utilizzando le tabelle o la formula, il carico massimale sarà stimato e l'utilizzo di uno o dell'altro metodo potrà dare dei risultati diversi (qualche kg di differenza). Il consiglio che ti do è di utilizzare sempre lo stesso protocollo per il calcolo. Se usi la formula di Hatfield, continua a usare quella, se decidi di usare la

formula di Brizychi, procedi sempre con quella e così via.

Esegui il test della forza sub-massimale 5RM solo se hai un buon livello atletico e padroneggi bene la tecnica degli esercizi. Quando lo effettui, fallo sempre sotto la supervisione di un compagno di allenamento o di un tecnico, pronti ad aiutarti se il caso lo necessita.

SEGRETO n. 11: il test di forza sub-massimale 5RM è quel test che ti permetterà di risalire al carico che riesci a sollevare per cinque volte massimali. Per te, che non sei un atleta di forza, questo test sarà molto più significativo del classico massimale a un colpo. Terrà maggior conto dei tuoi allenamenti e del tuo obiettivo, volto alla crescita muscolare.

Test dei 30 minuti (“test Miletto”)

Nel mondo del Body Building non esistono test specifici per valutare i livelli ipertrofici. Non è così negli altri sport, dove vengono eseguiti periodicamente test per misurare le qualità specifiche richieste dal gesto sportivo, o dallo sport praticato. Preparatori atletici e medici utilizzano questi test per mettere alla

prova la condizione degli atleti, in modo da trarre delle conclusioni sugli allenamenti effettuati e su quelli da effettuare.

In palestra, invece, esiste solo il test del carico massimale, poco indicativo per valutare il livello di ipertrofia muscolare. E allora come puoi fare a vedere, oltre che guardandoti allo specchio e misurando la composizione corporea, se sei sulla strada giusta? È indispensabile avere dei punti di riferimento che ti indichino chiaramente quello che sta succedendo.

Sono partito vedendo ciò che fanno abitualmente alcuni atleti per autotestare il proprio stato di forma, lasciando da parte teorie e medici. Per esempio i ciclisti, per capire la propria forma fisica, valutano i tempi necessari per percorrere una salita di riferimento. Quando il tempo diminuisce sanno di essere in forma, anche senza sapere qual è il VO₂max o la potenza espressa in soglia! Da questi spunti ho creato quello che ho chiamato il “test dei 30 minuti”. Al momento l’unico test in grado di darti delle informazioni sul grado ipertrofico del tuo fisico.

Questo test ti permetterà di testare la tua forza ipertrofica, ossia

quella forza che interviene al 70-80% del valore di forza dinamica massima, e rappresenta quel carico in cui è possibile ottenere i maggior guadagni di volume muscolare.

Test di forza ipertrofica: esecuzione

Svolgi questo test nella settimana seguente quella di scarico, quando avrai recuperato il periodo di carico e sarai nella condizione di massima forma. Dedica a questo test una settimana e lavora su tre, al massimo cinque, esercizi fondamentali. Scegli i tre esercizi base del Body Building: panca piana, trazioni alla sbarra e squat.

Il test è facile e consiste nell'eseguire il maggior numero di ripetizioni possibile in 30 minuti di lavoro. Quello che ti interessa è il numero totale di ripetizioni finali. La modalità con cui le eseguirai è a tua completa scelta. Puoi scegliere la strategia che meglio si adatta al tuo corpo. In tanti partono con un numero di ripetizioni basso, 3-5 ripetizioni, eseguono una pausa breve (circa 20-30 secondi) e continuano così fino al termine dei 30 minuti. È normale, con l'avanzare del tempo, ridurre le ripetizioni, fino a giungere anche a un singolo colpo nel tentativo di eseguire il

maggior numero di ripetizioni.

Ho scelto un tempo di 30 minuti perché lo ritengo un intervallo ideale di stress per valutare le capacità del complesso muscolare, interessato a lavorare in un range di carico ipertrofico. Ti accorgerai come gli ultimi 10 minuti risulteranno significativi per l'andamento del test.

Segna anche le ripetizioni a 10 e 20 minuti per analizzare l'andamento delle ripetizioni nel tempo, che potrebbero essere significative. Lavora sempre in sicurezza durante l'esecuzione di questo test e, se i casi lo necessitano, fatti seguire da un istruttore o un personal trainer, in modo da evitare spiacevoli infortuni.

Il numero totale di ripetizioni che avrai eseguito al 70% del carico massimale determinerà il tuo livello ipertrofico, ossia la capacità di lavorare in un ambiente e per un tempo ipertrofico.

Questo test non è indicato per atleti di forza (powerlifter) in quanto eseguirebbero poche ripetizioni totali. Questi atleti, infatti, sono sprovvisti dei meccanismi energetici-metabolici per lavorare

per un tempo di lavoro così lungo. Non sono abituati a lavorare a un'intensità del genere e non sono preparati a recuperi così brevi. La stessa cosa può succedere a soggetti che praticano sport di resistenza, che si sono abituati alla fatica, ma a questa intensità non riuscirebbero ad esprimerla e le loro ripetizioni non sarebbero così alte.

I migliori in questo test sono gli atleti o soggetti con una buona espressione di forza (70% RM) e ottime capacità di resistere all'acido lattico, ma soprattutto di protrarre queste qualità nel tempo. Il test, non è scientifico, ma è a carattere empirico, si basa esclusivamente su mie esperienze personali e su un numero sempre più alto di soggetti sui quali l'ho potuto testare.

Il numero di ripetizioni può consentire un giudizio sul grado di espressione di forza ipertrofica protratta nel tempo, strettamente connessa all'ipertrofia muscolare, ed è un ottimo modo per valutare i tuoi allenamenti e il tuo livello ipertrofico.

TABELLA DI VALUTAZIONE DEL LIVELLO IPERTROFICO

Complesso muscolare testato	Esercizio	Ripetizioni eseguite 70% RM x 30 minuti				
		insufficiente	sufficiente	discreto	buono	ottimo
Petto	Panca piana	< 50	51-70	71-90	91-110	> 111
Dorso	Trazioni o Lat machine a.	< 60	61-90	91-120	121-150	> 151
Gambe	Squat coscia parallela	< 80	81-110	111-140	141-170	> 171

Il test è stato eseguito su un campione di 89 soggetti di età compresa tra i 18-49 anni, con almeno un anno di esperienza di allenamenti, senza ambizioni agonistiche e senza assunzioni di farmaci. Probabilmente l'utilizzo di macchinari isotonici aumenterebbe di un 10-15% i parametri di valutazione.

SEGRETO n. 12: il test dei 30 minuti, chiamato anche “test Miletto”, è il miglior test da campo per valutare il tuo livello ipertrofico. Il test è a carattere empirico, si basa esclusivamente su esperienze personali e su un numero sempre più alto di soggetti sui quali è stato testato. Il numero di ripetizioni eseguito in 30 minuti consentirà un giudizio sul grado di espressione di forza ipertrofica protratta nel tempo,

strettamente connessa all'ipertrofia muscolare. Questo è un ottimo modo per valutare i tuoi allenamenti e il tuo livello ipertrofico. Nel corso del tempo questo valore dovrebbe aumentare.

Esempio pratico su come procedere durante una seduta di test:

Seduta 1

Complesso muscolare testato: pettorali, spalle, tricipiti;

Esercizio scelto: distensione alla panca piana con bilanciere;

Ricerca del 5RM nell'esercizio scelto: da questo valore, attraverso la tabella o la formula, risali all'1RM (carico massimale);

Esecuzione del test dei 30 minuti con il 70% del massimale: esegui il maggior numero di ripetizioni;

Valutazione: posiziona il numero di ripetizioni eseguite nella tabella di riferimento e trai il giudizio sul livello di forza ipertrofica. Il test è molto stimolante ed è un ottimo modo di allenarti autovalutandoti.

La settimana dedicata al test Miletto sarà massacrante e ti darà importanti informazioni sul tuo livello di forma. Se ripeterai questo test nei mesi successivi, e se ti sarai allenato con

programmi prettamente ipertrofici, non potrai che innalzare il numero totale di ripetizioni eseguite e aumenterai anche la tua massa muscolare.

Esegui questo test qualora indicato nella programmazione, oppure esclusivamente dopo un periodo di allenamento medio-lungo. Non eseguirlo se sei stato fermo o se sei alle prime armi. Rischieresti di non portarlo al termine o di farti male durante la sua esecuzione.

SEGRETO n. 13: esegui il test dei 30 minuti nella settimana successiva alla settimana di scarico. Questa settimana sarà molto impegnativa, ma al tempo stesso molto stimolante. Il test dei 30 minuti è molto duro e spingerà il tuo corpo oltre qualsiasi limite o allenamento che tu abbia mai provato. Eseguilo esclusivamente se sei in ottima condizione fisica.

RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- **SEGRETO n. 1:** prima di iniziare qualsiasi programma d'allenamento o regime nutrizionale, il consiglio che ti do è di fare una valutazione generale della tua condizione fisica, attraverso un'anamnesi, una valutazione sulla composizione corporea e dei test fisici.
- **SEGRETO n. 2:** creare un foglio di anamnesi è importante per sottolineare i punti fondamentali della tua programmazione. Servirà a mettere per iscritto gli obiettivi e il tempo necessario per raggiungerli.
- **SEGRETO n. 3:** un buon foglio di anamnesi tiene in considerazione dati anagrafici, attività lavorativa, esperienza nell'allenamento, tempi da dedicare all'allenamento, fastidi muscolari o articolari presenti, abitudini alimentari e un report fotografico.
- **SEGRETO n. 4:** per valutare in modo preciso cosa sta succedendo, guadagni di massa muscolare o eventuali chilogrammi di massa grassa persi, devi imparare ad eseguire delle indagini sul tuo livello di composizione corporea (misure antropometriche, plicometria...).
- **SEGRETO n. 5:** un modo facile per tenerti sotto controllo è la

valutazione delle misure antropometriche. La misura delle circonferenze, infatti, è un metodo estremamente semplice con cui misurarti e che non richiede grossa esperienza per essere utilizzato. Dà informazioni precise e, se ripetuto nel tempo, permette di capire esattamente cosa sta succedendo al tuo corpo.

- **SEGRETO n. 6:** dalle misure delle circonferenze potrai renderti conto sei stai migliorando o meno. Se la circonferenza della vita rimane stabile (o con piccole variazioni) o diminuisce e i vari distretti muscolari (come quello pettorale, quello delle braccia, dei glutei e delle cosce) incrementano, significherà che sei nella direzione giusta. Ossia avrai guadagnato muscoli. Se però, per contro, la circonferenza della vita aumenta troppo significherà che anche i tuoi livelli di grasso saranno incrementati.
- **SEGRETO n. 7:** l'auto-plicometria è un modo molto facile con cui tenersi sotto controllo e, se abbinato alle circonferenze antropometriche, permette di avere precise informazioni sullo stato di composizione corporea.
- **SEGRETO n. 8:** non spendere inutilmente soldi per plicometri molto costosi. Orientati su plicometri manuali. Sono

economici, di facile utilizzo e ti aiuteranno molto a valutare i tuoi miglioramenti e i tuoi livelli di grasso corporeo.

- **SEGRETO n. 9:** la bioimpedenziometria è l'analisi qualitativa più utilizzata e accessibile al momento. Non è indispensabile, però, se hai la possibilità di farla, ti darà importanti informazioni sul tuo livello di condizione fisica (metabolismo basale, rapporto Na/K, valori di BCM, quantità di acqua totale, percentuale di massa magra e percentuale di massa grassa). Se fai il personal trainer, è un metodo di indagine che dovrai tenere in considerazione per valutare i tuoi clienti.
- **SEGRETO n. 10:** sarà importante imparare nel tempo ad eseguire i test di forza. Sono determinanti per valutare i tuoi parametri di forza, per capire come stai assimilando i carichi di lavoro e come organizzare i futuri programmi di allenamento.
- **SEGRETO n. 11:** il test di forza sub-massimale 5RM è quel test che ti permetterà di risalire al carico che riesci a sollevare per cinque volte massimali. Per te, che non sei un atleta di forza, questo test sarà molto più significativo del classico massimale a un colpo. Terrà maggior conto dei tuoi allenamenti e del tuo obiettivo, volto alla crescita muscolare.
- **SEGRETO n. 12:** il test dei 30 minuti, chiamato anche "test

Miletto”, è il miglior test da campo per valutare il tuo livello ipertrofico. Il test è a carattere empirico, si basa esclusivamente su esperienze personali e su un numero sempre più alto di soggetti sui quali è stato testato. Il numero di ripetizioni eseguite in 30 minuti consentirà un giudizio sul grado di espressione di forza ipertrofica protratta nel tempo, strettamente connessa all’ipertrofia muscolare. Questo è un ottimo modo per valutare i tuoi allenamenti e il tuo livello ipertrofico. Nel corso del tempo questo valore dovrebbe aumentare.

- **SEGRETO n. 13:** esegui il test dei 30 minuti nella settimana successiva alla settimana di scarico. Questa settimana sarà molto impegnativa, ma al tempo stesso molto stimolante. Il test dei 30 minuti è molto duro e spingerà il tuo corpo oltre qualsiasi limite o allenamento che tu abbia mai provato. Eseguilo esclusivamente se sei in ottima condizione fisica.

GIORNO 2:

Come funzionano i tuoi muscoli

Ottenere risultati muscolari concreti non sarà cosa facile e occorre che tu conosca le basi del funzionamento del corpo umano per non commettere errori. La macchina-uomo è la macchina più sensibile e imprevedibile che si possa immaginare, una macchina tanto perfetta quanto complessa.

Conoscere la fisiologia muscolare è utile per poter riflettere sul significato e sull'utilità dell'allenamento e per imparare a capire cosa succede al tuo organismo quando ti alleni. Questo capitolo non vuole essere un trattato di fisiologia, ma vuole solo darti quelle informazioni basilari per capire cos'è l'allenamento e come questo si rifletta sui tuoi muscoli e sulla tua condizione fisica.

La fisiologia muscolare detta l'allenamento. Qualsiasi cosa tu faccia in palestra e qualsiasi allenamento userai, creerà uno stimolo per il tuo corpo tale da indurre una risposta di

adattamento fisiologico (in funzione di come sarà stato lo stimolo).

Nulla deve essere lasciato al caso. Per questo avere le giuste conoscenze e sapere come la macchina-uomo funzioni intimamente sarà determinante per capire, pianificare e valutare gli effetti dell'allenamento.

SEGRETO n. 14: conoscere la fisiologia muscolare ti sarà utile per capire come gli stimoli dell'allenamento possano agire sul tuo corpo e come sfruttarli per guadagnare massa muscolare.

L'ATP e i sistemi energetici

In quasi tutti i libri dedicati all'allenamento, quando si inizia a parlare di fisiologia muscolare, si comincia dai meccanismi energetici, ossia dalle fonti energetiche da cui il muscolo attinge energia per potersi contrarre. Anche io inizierò da questo argomento, dandoti le informazioni minime e indispensabili da conoscere su ATP e sui metabolismi energetici.

Qualsiasi movimento, e in generale qualsiasi attività metabolica del tuo corpo, per essere svolti necessitano di energia. L'energia viene ottenuta dagli alimenti e, grazie alla demolizione di una molecola ricca di legami altamente energetici (l'ATP), è possibile ricavarne energia e compiere qualsiasi attività fisiologica del corpo umano, tra cui la contrazione muscolare.

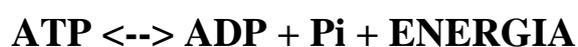
**Ossidazione degli alimenti – Energia - ATP – lavoro fisiologico
(contrazione muscolare)**

L'ATP, adenosintrifosfato, è la forma chimica con cui viene immagazzinata l'energia in tutte le tue cellule muscolari. Solo attraverso la sua demolizione è possibile ricavare l'energia con cui le cellule possono eseguire il proprio lavoro specializzato.

L'ATP è costituito da una componente molto complessa, l'“adenosina”, e da tre parti meno complicate, dette “gruppi fosfato”.

ADENOSINA---P---P---P

Il legame esistente tra i due gruppi di fosfato terminali è un legame altamente energetico, la cui rottura (o idrolisi) libera energia (da 7 a 12 kilocalorie), prontamente utilizzabile dalla cellula muscolare per eseguire il proprio lavoro.



Il processo di scissione dell'ATP è una reazione reversibile e consente il ripristino della molecola originaria. Le scorte di ATP nelle cellule muscolari sono molto limitate e devono essere continuamente rigenerate, per far sì che il nostro organismo possa lavorare per tempi prolungati (tratto da www.bodybuildingitalia.it).

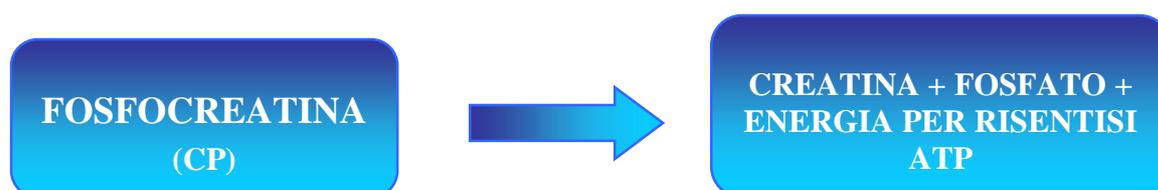
SEGRETO n. 15: qualsiasi movimento, e in generale qualsiasi attività metabolica del tuo corpo, per essere svolti necessitano di energia. L'energia viene ottenuta dagli alimenti e, grazie alla demolizione di una molecola ricca di legami altamente energetici (l'ATP), è possibile ricavare energia e compiere qualsiasi attività fisiologica del corpo umano, tra cui la contrazione muscolare.

Esistono tre meccanismi con cui il corpo sintetizza l'ATP, in funzione dell'intensità e della durata dello sforzo:

- il metabolismo anaerobico alattacido (forza-velocità);
- il metabolismo anaerobico lattacido (ipertrofia);
- il metabolismo aerobico (Resistenza)

Sistema anaerobico alattacido:

Chiamato anche sistema dei fosfati (ATP-CP), è la fonte di ATP più rapidamente disponibile per l'utilizzazione del muscolo. La risintesi di ATP viene favorita dalla fosfocreatina (CP) che consente di fronteggiare improvvise e massicce richieste di energia per compiere un lavoro muscolare intenso.



È il sistema che interviene nelle prestazioni ad altissima intensità e per un tempo molto breve. Per esempio in uno scatto alla massima velocità di 60 metri, o durante una ripetizione massimale.

Sistema anaerobico lattacido:

È il sistema che consente la produzione di ATP attraverso la demolizione di una molecola di zucchero, con produzione finale di acido lattico. Quest'ultima molecola, prodotta in qualsiasi momento dal nostro organismo, rappresenta una sostanza tossica per la cellula muscolare, che provvede al suo smaltimento tramite il sistema aerobico.

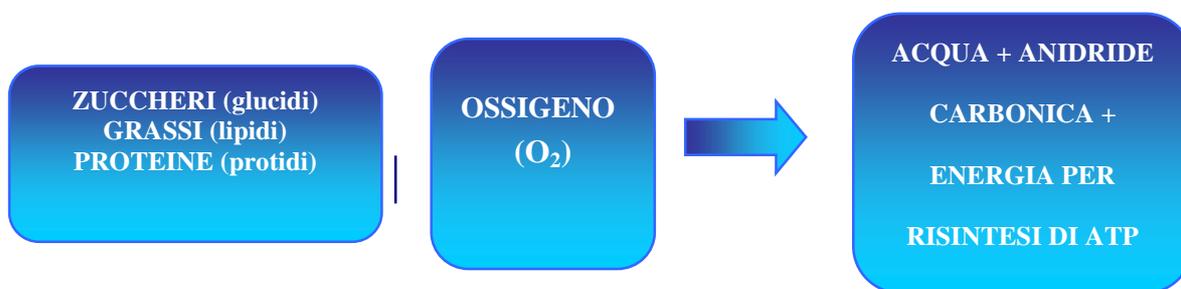
Quando però la produzione supera la capacità di smaltimento, tale molecola si accumula, inducendo sensazione di fatica e una limitazione progressiva della contrazione del muscolo.



È il sistema che interviene nelle prestazioni ad alta intensità e per un tempo breve. Per esempio quando esegui una serie a 10 ripetizioni ad esaurimento.

Sistema aerobico:

Questo sistema consente la produzione di ATP tramite l'ossidazione delle sostanze alimentari (zuccheri, grassi, proteine), con formazione finale di acqua (H_2O) e di anidride carbonica (CO_2). Questo sistema si definisce aerobico in quanto è strettamente dipendente dall'apporto di ossigeno (O_2).



Il sistema aerobico è quel sistema che interviene nelle prestazioni di lunga durata. Per esempio in una corsa di mezz'ora, o quando esegui un allenamento ad alto numero di ripetizioni e con carichi bassi.

I tre sistemi energetici si caratterizzano per le variazioni di due parametri fondamentali: la capacità e la potenza. La capacità è la quantità totale di energia che il sistema energetico ti può offrire.

La capacità è quindi un concetto di durata e cioè il tempo totale durante il quale il sistema è in grado di fornirti di energia. La potenza, invece, è data dalla quantità di energia che il sistema è in grado di offrire nell'unità di tempo. A una potenza elevata corrisponde una velocità massima di contrazione altrettanto elevata. I tre sistemi energetici possono essere così riassunti:

	Sistema Aerobico	Sistema Anaerobico Lattacido	Sistema Anaerobico Alattacido
Capacità	infinita	limitata	molto limitata
Durata	fino a molte ore	2'-3'	10''-20''
Potenza	scarsa	buona	massima

SEGRETO n. 16: il corpo umano può produrre energia (ATP) principalmente in tre modi: con il metabolismo anaerobico alattacido (utilizzato nel momento in cui è richiesta la massima potenza), con il metabolismo anaerobico lattacido (quando è richiesta una buona potenza e una buona capacità) e con il metabolismo aerobico (nei lavori protratti nel tempo).

I muscoli scheletrici

I muscoli, insieme al sistema osteo-articolare, danno la possibilità al corpo umano di muoversi. Grazie alle molecole di ATP i tuoi muscoli ricevono l'energia necessaria per permettere la loro contrazione.

Il tessuto muscolare si distingue in:

- *muscoli lisci*: detti anche muscoli involontari, perché funzionano senza il controllo volontario. Fanno parte di questi muscoli quelli costituenti, per esempio, le pareti dei vasi sanguigni;
- *muscoli striati scheletrici*: detti anche muscoli volontari. La loro contrazione dipende dal controllo volontario della mente. Al microscopio evidenziano particolari striature generate da bande trasversali chiare e scure. Il loro compito è quello di muovere l'apparato scheletrico e generare il movimento;
- *muscolo cardiaco*: simile di aspetto al muscolo striato scheletrico, ma con funzioni analoghe alla muscolatura liscia. Il cuore, grazie a questa particolare struttura muscolare, è in grado di "autogenerare" il proprio impulso elettrico, permettendo la ritmicità delle sue contrazioni senza l'ausilio

del sistema nervoso.

Quelli che ti interessano di più sono, ovviamente, i muscoli striati, quelli per intenderci che alleni abitualmente in palestra e che volgarmente chiamiamo pettorali, dorsali, spalle, bicipiti ecc...

Questi muscoli hanno la caratteristica fisiologica di:

- possedere una netta striatura trasversale;
- non contrarsi normalmente in assenza di stimolazione nervosa;
- non avere connessioni anatomiche e funzionali tra le singole fibre che li compongono;
- essere sotto il controllo della volontà.

I tuoi muscoli sono uniti all'osso attraverso i tendini, costituiti da un tessuto connettivo denso che li rende molto resistenti. Dovrai imparare ad allenarti in modo ottimale e con la tecnica, altrimenti rischierai di andare incontro a fastidiose tendiniti, che rischierebbero di rallentare i tuoi progressi.

SEGRETO n. 17: i muscoli che ti interessano di più sono i muscoli striati, quelli per intenderci che alleni abitualmente in palestra e che volgarmente chiamiamo pettorali, dorsali,

spalle, bicipiti ecc. Sarà importante allenarti in modo corretto per non sovraccaricare troppo le articolazioni e i tendini.

Ora viene la parte più difficile, ossia mostrarti come è fatto un muscolo visto più da vicino. Dal punto di vista anatomico il muscolo scheletrico è racchiuso da un involucro connettivale chiamato epimisio. Se sezioniamo un muscolo, a occhio nudo, possiamo notare una suddivisione in fasci grossolani, a loro volta circondati da un fascio di tipo connettivale detto perimisio. Ciascun fascio muscolare, a sua volta, è costituito da fibre muscolari (visibili al microscopio) rivestite da una sottile membrana detta endomisio. In queste fibre si possono notare l'alternanza regolare di tratti chiari e scuri. A causa di questa striatura il muscolo scheletrico è spesso indicato con il termine di muscolo striato.

Sotto l'endomysio c'è la membrana della cellula muscolare, detta sarcolemma. Al suo interno c'è una sostanza gelatinosa chiamata sarcoplasma, ossia il costituente fondamentale delle cellule muscolari. Il sarcoplasma contiene disciolti in soluzione i nuclei, i mitocondri, mioglobina, lipidi, glicogeno, fosfocreatina, ATP e

filamenti proteici.

Ogni fibra muscolare è composta da centinaia di questi filamenti proteici detti miofibrille. Proprio all'interno di queste miofibrille sono situate le unità contrattili, dette sarcomeri. A loro volta le miofibrille sono costituite da miofilamenti contenenti le proteine contrattili (tra cui miosina e actina). Le principali proteine contrattili che costituiscono i filamenti sono: l'actina, la miosina, la tropomiosina e la troponina. Il sistema attraverso il quale si effettua l'accorciamento, o più facilmente la contrazione, del muscolo è legato allo scorrimento dei filamenti di actina su quelli di miosina che avviene con un meccanismo abbastanza complesso di rottura e ricostruzione di legami chimici fra le due componenti.

SEGRETO n. 18: i muscoli sono costituiti da fasci muscolari. A loro volta i fasci muscolari sono suddivisi in tante fibre muscolari. Ogni fibra muscolare è composta da centinaia di filamenti proteici detti miofibrille. È all'interno di queste miofibrille che sono situate le unità contrattili, dette sarcomeri. A loro volta le miofibrille sono costituite da miofilamenti contenenti le proteine contrattili (tra cui miosina

e actina).

Le fibre muscolari

Le fibre muscolari sono suddivise in: “fibre a contrazione lenta” (Slow-Twitch, o ST, o di tipo I) e “fibre a contrazione rapida” (Fast-Twitch, o FT, o di tipo II). Le fibre di tipo I sono fibre ossidative, predisposte per un lavoro di tipo aerobico e per prestazioni di resistenza. Gli enzimi aerobici (mioglobina) e i mitocondri conferiscono loro la caratteristica colorazione rossa. Vengono chiamate in causa quando esegui serie ad alte ripetizioni.

Le fibre di tipo II invece sono utilizzate per un lavoro di potenza e di velocità e per questo sono dotate di un ricco citoplasma, organizzato per il meccanismo anaerobico, e di pochi mitocondri. Queste fibre vengono a loro volta classificate in:

- *fibre di tipo IIa* → glicolitiche-ossidative, resistenti alla velocità con caratteristiche intermedie;
- *fibre di tipo IIb* → glicolitiche; riescono a sviluppare tensioni elevatissime in breve tempo, si affaticano rapidamente e posseggono nervi motori di grosse dimensioni. Sono quelle

utilizzate in prevalenza in sport di velocità (100 m) e di forza (Powerlifting);

- *fibre di tipo IIc* → è ancora dubbio il loro ruolo, ma si pensa che siano orientabili con l'allenamento. Recentemente, si è visto che questo tipo di fibre si forma quando cellule satelliti (cellule presenti nel tessuto muscolare senza capacità contrattile) si legano alle fibre di tipo IIB. Queste fibre sono presenti soprattutto nei BodyBuilder.

«I muscoli scheletrici sono costituiti da una percentuale variabile di fibre lente e veloci. Il rapporto percentuale delle une rispetto alle altre è determinato principalmente dai geni di ogni individuo con proporzioni variabili da muscolo a muscolo e da persona a persona. Un allenamento di resistenza, così come uno di velocità e potenza, è in grado di orientare le fibre intermedie verso un'efficienza più aerobica o più anaerobica e di modificare quindi, entro certi limiti, il rapporto percentuale fra fibre bianche e rosse (Mc Ardle)» (tratto da <http://www.studiomiletto.com/>). La seguente tabella, tratta da *Gli Sport di Resistenza* di Carlo Scaramuzza, mostra in sintesi le caratteristiche principali delle fibre lente in confronto a quelle veloci.

**SCHEMA RIASSUNTIVO DELLA DIFFERENZA
TRA FIBRE LENTE E FIBRE VELOCI**

	Fibre lente	Fibre veloci
Metabolismo prevalente	Aerobico	Anaerobico
Mitocondri	Numerosi	Scarsi
Mioglobina	Abbondante	Scarsa
Densità capillare	Elevata	Bassa
Substrati energetici	Glucidi-lipidi	Glucidi
Metaboliti fondamentali	Acqua e CO ₂	Acido lattico
Tempo di contrazione	Lento	Rapido
Forza di contrazione	Medio-alta	Massimale
Affaticabilità	Lenta	Rapida
Distribuzione negli atleti	Prevalente nei fondisti	Prevalente nei velocisti

*Tratto da Gli Sport di Resistenza, Scaramuzza C., Ed. Savioprint,
Pordenone 1986.*

SEGRETO n. 19: le fibre muscolari si dividono in fibre lente (rosse) e fibre (bianche). Le prime sono dedite ai lavori di resistenza, le seconde ai lavori di forza e potenza. I muscoli sono costituiti da una percentuale variabile di fibre lente e veloci. Il rapporto percentuale delle une rispetto alle altre è determinato principalmente dai geni. Un allenamento di resistenza, così come uno di velocità e potenza, è in grado di orientare le fibre intermedie verso un'efficienza più aerobica o più anaerobica e di modificare quindi, entro certi limiti, il rapporto percentuale tra fibre veloci e lente.

Brevi cenni sull'ipertrofia muscolare

Ora che abbiamo visto come sono costituiti i muscoli e come fanno a contrarsi, andiamo a vedere cosa significa “prendere muscoli”. L'espressione più corretta per esprimere questo concetto è “ipertrofia muscolare”, ossia l'aumento di diametro delle fibre muscolari. L'allenamento con sovraccarichi è in grado di generare ipertrofia per via del meccanismo di adattamento allo stress imposto ai muscoli. Si può parlare di ipertrofia temporanea e permanente.

Ipertrofia temporanea: è quel senso di gonfiore che si verifica al termine dell'allenamento con i pesi. Dipende da un ristagno di fluidi (edema) negli spazi interstiziali e intracellulari del muscolo. Questo tipo di ipertrofia dura poco, infatti, passata qualche ora dall'allenamento, i fluidi ritornano nel sangue e il tuo “pompaggio” scompare.

Ipertrofia permanente: «È, invece, un aumento di dimensione del muscolo che verifichi dopo un lungo periodo di allenamento con sovraccarichi e rispecchia modificazioni strutturali nel muscolo, determinate da un aumento di dimensione delle fibre muscolari esistenti (ipertrofia) e/o da un aumento di numero di fibre muscolari (iperplasia) (Wilmore e Costill, 2005)» (tratto da http://www.studiomiletto.com/test_miletto.htm). Le teorie che spiegano questo fenomeno non sono ancora del tutto ben chiare, ma si pensa che il fenomeno dell'ipertrofia muscolare sia multifattoriale e comprenda:

- aumento delle proteine contrattili di base: le miofibrille;
- aumento del numero di filamenti di actina e di miosina;
- accrescimento ed ispessimento dei tessuti connettivi, tendinei e legamentosi;

- aumento del liquido sarcoplasmatico, dato da una maggior vascolarizzazione dei tessuti;
- iperplasia muscolare, ovvero l'aumento del numero di fibre. Fenomeno che da sempre crea molte discussioni, ma che ultimamente è stato verificato anche nella fisiologia umana.

Ogni allenamento e qualsiasi tecnica userai agiranno su questi fattori, determinando l'aumento, più o meno marcato, dei tuoi muscoli. I principi fisiologici su cui si basano gli allenamenti nel Body Building sono proprio questi.

Infatti l'obiettivo degli allenamenti prettamente ipertrofici (superset, triset, stripping, rest pause, superset ecc.) è ricercare la massima deplezione delle sostanze energetiche e proteiche del muscolo, in modo da poter attuare, attraverso la supercompensazione, una ricostruzione maggiore del tuo patrimonio energetico-muscolare, determinando un aumento dei volumi muscolari.

SEGRETO n. 20: per ipertrofia muscolare si intende quel processo di accrescimento di volume delle fibre muscolari. Si

può parlare di ipertrofia temporanea (quella sensazione di pompaggio che avverti a fine allenamento) e di ipertrofia permanente (che crei nel corso del tempo, a seguito di allenamenti mirati). Obiettivo delle principali tecniche del BodyBuilding è quello di ricercare la massima deplezione delle sostanze energetiche e proteiche della fibra muscolare, in modo da poter attuare, attraverso la supercompensazione, una ricostruzione maggiore del patrimonio energetico-muscolare, determinando un aumento dei volumi muscolari.

Secondo i maggiori autori il numero di ripetizioni ideale per l'ipertrofia è compreso tra 12 e 6 (ossia vuol dire lavorare al 70-85% di 1 RM) (Bompa). Il numero ottimale di ripetizioni avrà un picco intorno alle 10 ripetizioni e con una frequenza di sessioni settimanali tra le quattro e le sei (Kraemer, 2002). Questi dati si riferiscono però ad un campione di atleti (quindi soggetti dediti solo all'allenamento) senza altri impegni lavorativi.

Il mio consiglio è, visto che probabilmente non sei un atleta professionista e che lavorerai 8-10 ore al giorno, di dedicarti

all'allenamento con un numero di 3 o 4 sessioni settimanali. Questo, per esperienza personale, è il numero ottimale di sedute per apportare miglioramenti, assimilare i carichi di lavoro e recuperare gli allenamenti.

SEGRETO n. 21: la maggior parte degli autori concordano che il miglior range di ripetizioni per creare ipertrofia muscolare è di 12-6 ripetizioni. Il numero magico è il 10, con un carico pari al 70% del tuo massimale. Le sessioni di allenamento settimanali che ti consiglio sono tra le 3 e le 4.

L'ipertrofia è un fenomeno multi-fattoriale e quindi, in parole più semplici, non esiste solo un modo per far crescere di volume i muscoli. All'interno del muscolo esistono diverse strutture che possono influenzare più o meno le sue dimensioni finali. Osservando la seguente tabella ti renderai conto come gli stimoli allenanti (carichi, ripetizioni, tempo di recupero, frequenza degli allenamenti, metodologie ecc...) possano influire sulla crescita muscolare delle varie componenti della cellula muscolare.

Struttura cellula muscolare	% fattore di crescita	N° Ripetizioni	% Carico
<i>sostanze proteiche</i>	20-30%	1-5	100-85
<i>sarcoplasma</i>	20-30%	6-15	80-65
<i>mitocondri, vascolarizzazione</i>	15-20%	> 16	< 60
<i>tessuto connettivo</i>	2-3%	1-5	100-85
<i>glicogeno</i>	2-5%	ad esaurimento e strategie alimentari	70-80

N.b. Si è tralasciato volutamente il fattore iperplasia, in quanto questo fattore è ancora ampiamente dibattuto e non si sa ancora con precisione quanto possa influire, in termini percentuali, sull'ipertrofia totale di un muscolo.

Pensa a un Body Builder, a un centometrista e a un ginnasta, in tutti e tre i casi gli atleti in questione presentano spiccate qualità ipertrofiche, allenandosi però in tre modi totalmente differenti gli uni dagli altri. Da ciò intuisce che non esiste **un solo** allenamento, ma una molteplicità di modi diversi per stressare e apportare guadagni sui volumi muscolari. È normale che ognuno di noi risponderà meglio a certi stimoli e meno ad altri.

Variare spesso tecniche allenanti ed esercitarti con stimoli diversi sarà l'obiettivo finale per ottimizzare l'allenamento. In questa guida ti mostrerò proprio questo. Proverò, con i programmi che troverai tra breve, a stressare il tuo fisico nei modi più svariati e tu stesso potrai giudicare quali saranno gli allenamenti che meglio si adattano ai tuoi muscoli.

SEGRETO n. 22: l'ipertrofia è un fenomeno multi-fattoriale e non esiste quindi un solo modo per far crescere di volume i muscoli. All'interno del muscolo esistono diverse strutture che possono influenzare, più o meno, le sue dimensioni finali. Da ciò intuisce che non esisterà un solo allenamento, ma una molteplicità di modi diversi per stressare e apportare guadagni sui volumi muscolari. Variare spesso tecniche allenanti ed esercitarti con stimoli diversi sarà il modo migliore per crescere muscolarmente.

Sai che cosa sono i DOMS?

Ti faccio questa domanda, perché alla maggior parte delle persone questo termine suona strano. Posso capirlo per le persone sedentarie, ma non per chi si allena o vuole iniziare ad allenarsi

sul serio.

I DOMS, molto probabilmente, faranno parte dei tuoi allenamenti. Tecnicamente il termine DOMS sta per *Delayed Onset Muscular Soreness*, ovvero indolenzimento muscolare ad insorgenza ritardata, ed è «un danneggiamento e/o infiammazione (Appl Physiol 2001 Mar – School of Rehabilitation Sciences, University of British Columbia) del tessuto muscolare, in particolar modo delle miofibrille» (tratto da <http://www.spininside.it/rubriche/training/doms.php>).

Generalmente i DOMS insorgono entro le 8-14 ore dal Workout, con un culmine intorno alle 24-36 ore, e possono scomparire del tutto anche dopo 6-7 giorni.

Ti è mai capitato di avere i muscoli indolenziti il giorno dopo l'allenamento, o addirittura due giorni dopo? Bene, quelli sono i DOMS! Ho voluto fare questa precisazione, perché ancora troppe persone confondono il dolore tardivo come acido lattico, ma non è assolutamente così!

«L'acido lattico non c'entra nulla e viene assorbito nel giro di circa un'ora dalla fine dell'allenamento» (Fox, Bowers, Foss, 1995). Quelli che si sono presentati sono i DOMS.

I DOMS presentano una sintomatologia tipica: indolenzimento e dolore legato a mobilizzazione attiva e passiva, edema e rigidità muscolare. È stato accertato che i DOMS insorgono maggiormente quando si eseguono esercizi che il corpo non è abituato a fare, in special modo durante le contrazioni eccentriche, meno in quelle concentriche e poco, o nulla, a seguito di contrazioni isometriche.

Proprio da queste considerazioni sono nati molti miti sui DOMS e la crescita muscolare. Molti, infatti, sono quelli che sostengono di ricercarli durante l'allenamento, in quanto fondamentali per far iniziare quel processo di riparazione e rigenerazione cellulare che porta a incrementi muscolari. Ma nulla è ancora stato dimostrato.

Non bisogna esagerare, perché i DOMS creano anche le condizioni favorevoli al sovrallenamento e a possibili infortuni, se non vengono correttamente riassorbiti. La scienza non ha risposte

certe su questo argomento e l'esperienza ci propone l'opposto. Il consiglio è quello di allenarti sempre in assenza di DOMS (per i muscoli interessati nella sessione) (tratto da www.studiomiletto.com).

Potrà accaderti che, soprattutto durante la prima settimana di un nuovo programma di allenamento, i DOMS si presentino in modo più intenso. È normale, il tuo corpo si adatterà al nuovo programma e alla nuova tipologia di lavoro proposto e probabilmente questi DOMS assumeranno intensità minore nell'arco delle settimane.

SEGRETO n. 23: probabilmente nei giorni successivi all'allenamento avvertirai dei dolori muscolari. Quelli sono i DOMS e non acido lattico, come ancora molti pensano! I DOMS non sono dannosi, ma conviene allenarti sempre in loro assenza (per i muscoli interessati nella sessione).

La fisiologia è una scienza molto interessante, complessa e ricca di spunti utili anche per chi, come me, si occupa di allenamento e preparazione atletica. Proprio da questa scienza nascono molte

metodologie e programmi di allenamento e senza di essa l'allenamento oggi non sarebbe così com'è. Scopo di questa guida, però, non è entrare nei dettagli di questa scienza. Quindi, penso che sia giunto il momento di parlare di allenamento e di mostrarti quello che più ti interessa, ossia come allenarti in modo corretto e senza inutili perdite di tempo.

RIEPILOGO DEL GIORNO 2:

- **SEGRETO n. 14:** conoscere la fisiologia muscolare ti sarà utile per capire come gli stimoli dell'allenamento possano agire sul tuo corpo e come sfruttarli per guadagnare massa muscolare.
- **SEGRETO n. 15:** qualsiasi movimento, e in generale qualsiasi attività metabolica del tuo corpo, per essere svolti necessitano di energia. L'energia viene ottenuta dagli alimenti e, grazie alla demolizione di una molecola ricca di legami altamente energetici (l'ATP), è possibile ricavare energia e compiere qualsiasi attività fisiologica del corpo umano, tra cui la contrazione muscolare.
- **SEGRETO n. 16:** il corpo umano può produrre energia (ATP) principalmente in tre modi: con il metabolismo anaerobico alattacido (utilizzato nel momento in cui è richiesta la massima potenza), con il metabolismo anaerobico lattacido (quando è richiesta una buona potenza e una buona capacità) e con il metabolismo aerobico (nei lavori protratti nel tempo).
- **SEGRETO n. 17:** i muscoli che ti interessano di più sono i muscoli striati, quelli per intenderci che alleni abitualmente in palestra e che volgarmente chiamiamo pettorali, dorsali,

spalle, bicipiti ecc... Sarà importante allenarti in modo corretto per non sovraccaricare troppo le articolazioni e i tendini.

- **SEGRETO n. 18:** i muscoli sono costituiti da fasci muscolari. A loro volta i fasci muscolari sono suddivisi in tante fibre muscolari. Ogni fibra muscolare è composta da centinaia di filamenti proteici detti miofibrille. È all'interno di queste miofibrille che sono situate le unità contrattili, dette sarcomeri. A loro volta le miofibrille sono costituite da miofilamenti contenenti le proteine contrattili (tra cui miosina e actina).
- **SEGRETO n. 19:** le fibre muscolari si dividono in fibre lente (rosse) e fibre (bianche). Le prime sono dedite ai lavori di resistenza, le seconde ai lavori di forza e potenza. I muscoli sono costituiti da una percentuale variabile di fibre lente e veloci. Il rapporto percentuale delle une rispetto alle altre è determinato principalmente dai geni. Un allenamento di resistenza, così come uno di velocità e potenza, è in grado di orientare le fibre intermedie verso un'efficienza più aerobica o più anaerobica e di modificare quindi, entro certi limiti, il rapporto percentuale tra fibre veloci e lente.
- **SEGRETO n. 20:** per ipertrofia muscolare si intende quel

processo di accrescimento di volume delle fibre muscolari. Si può parlare di ipertrofia temporanea (quella sensazione di pompaggio che avverti a fine allenamento) e di ipertrofia permanente (che crei nel corso del tempo, a seguito di allenamenti mirati). Obiettivo delle principali tecniche del BodyBuilding è quello di ricercare la massima deplezione delle sostanze energetiche e proteiche della fibra muscolare, in modo da poter attuare, attraverso la supercompensazione, una ricostruzione maggiore del patrimonio energetico-muscolare, determinando un aumento dei volumi muscolari.

- **SEGRETO n. 21:** la maggior parte degli autori concordano che il miglior range di ripetizioni per creare ipertrofia muscolare è di 12-6 ripetizioni. Il numero magico è il 10, con un carico pari al 70% del tuo massimale. Le sessioni di allenamento settimanali che ti consiglio sono tra le 3 e le 4.
- **SEGRETO n. 22:** l'ipertrofia è un fenomeno multi-fattoriale e non esiste quindi un solo modo per far crescere di volume i muscoli. All'interno del muscolo esistono diverse strutture che possono influenzare, più o meno, le sue dimensioni finali. Da ciò intuisce che non esisterà un solo allenamento, ma una molteplicità di modi diversi per stressare e apportare guadagni

sui volumi muscolari. Variare spesso tecniche allenanti ed esercitarti con stimoli diversi sarà il modo migliore per crescere muscolarmente.

- **SEGRETO** n. 23: probabilmente nei giorni successivi all'allenamento avvertirai dei dolori muscolari. Quelli sono i DOMS e non acido lattico, come ancora molti pensano! I DOMS non sono dannosi, ma conviene allenarti sempre in loro assenza (per i muscoli interessati nella sessione).

GIORNO 3:

Come allenarti senza perdere tempo

Spero che fino ad ora ciò che hai letto sia stato di tuo gradimento. Lo so, forse alcune parti sono state più noiose, ma erano indispensabili per farti capire meglio come organizzare i tuoi allenamenti per non fallire l'obiettivo. Devi ora imparare a organizzare una stagione e a impostare giornalmente i tuoi allenamenti. Devi comprendere come vengono pianificati gli allenamenti e a quali principi si rifanno.

Devi apprendere, in sostanza, tutto ciò che ti occorrerà per guadagnare muscoli in modo rapido e concreto. Il mio intento sarà quello di darti tutte le informazioni pratiche per raggiungere questo obiettivo.

Nel presente ebook troverai molti programmi di allenamento. Tutti i programmi che ho creato sono il frutto di anni e anni di lavoro, prima come istruttore e ora come personal trainer. Nella

mia professione ho sempre avuto un occhio di riguardo per la programmazione a lungo termine, perché nel mondo dell'allenamento nulla accade per caso. Vuoi dei risultati concreti? Allora impara a programmarli!

SEGRETO n. 24: nel mondo dell'allenamento nulla accade per caso. Se vuoi ottenere risultati concreti dovrai imparare a programmare una stagione d'allenamento.

La periodizzazione annuale

La prima cosa che devi imparare, per progettare un allenamento a lungo termine, è la periodizzazione, ossia la creazione su carta dei vari periodi di allenamento che caratterizzeranno la tua stagione. La periodizzazione è generalmente contraddistinta da vari periodi specifici (chiamati mesocicli di lavoro), che, programmati in modo opportuno, ti permetteranno di ottimizzare gli allenamenti e di raggiungere rapidamente i tuoi obiettivi.

Nel mondo del Body Building potrai trovare mesocicli di:

- adattamento anatomico;
- ipertrofia;

- preparazione alla forza;
- forza;
- ipertrofia-forza o misto;
- definizione;
- transizione.

SEGRETO n. 25: la prima cosa che devi imparare, per progettare un allenamento a lungo termine, è la periodizzazione, ossia la creazione su carta dei vari periodi di allenamento che caratterizzeranno la tua stagione (adattamento anatomico, ipertrofia, forza, definizione ecc...).

I vari mesocicli sono importanti e vengono distribuiti in modo preciso nella periodizzazione. Nello specifico ogni periodo necessita di:

Adattamento Anatomico (AA): il mesociclo di adattamento anatomico serve per preparare il corpo (in particolare tendini, legamenti, tessuto muscolare) alle fasi successive dell'allenamento. Viene in genere utilizzato come primo mesociclo annuale, o utilizzato a seguito di pause abbastanza

lunghe. Costituisce le fondamenta di qualsiasi programmazione a lungo termine. Non deve essere in nessun modo saltato, perché rischieresti di predisporre il tuo corpo a traumi, infiammazioni o infortuni di varia natura. Questo mesociclo può durare circa 4-6 settimane. Il consiglio è di procedere per gradi e di utilizzare carichi non eccessivi. Tra i metodi che utilizzo di più in questa fase ci sono sicuramente i lavori in stile full body o anche i lavori in circuito.

Ipertrofia (Ip): i mesocicli ipertrofici hanno lo scopo di aumentare il volume muscolare attraverso l'utilizzo di metodologie e tecniche di allenamento particolari. Nel mondo del BodyBuilding sono sicuramente i mesocicli più importanti per centrare l'obiettivo. Il mesociclo ipertrofico, utilizzando tecniche differenti, verrà proposto per più mesi nell'arco dell'anno. In queste fasi lavorerai con carichi intorno al 65-80% rispetto ai tuoi massimali.

SEGRETO n. 26: i mesocicli ipertrofici hanno lo scopo di dare massimo volume ai muscoli. Si usano, in questi mesocicli, specifiche tecniche di allenamento e i carichi di lavoro si

aggirano intorno al 65-80% del carico massimale.

Preparazione alla forza (PrF): questo mesociclo ha lo scopo di preparare i muscoli e tutte le strutture osteo-articolari ai periodi veri e propri di forza. Questo verrà fatto incrementando i carichi utilizzati durante gli allenamenti, rispetto alle fasi ipertrofiche.

Forza (F): il mesociclo di forza è determinante per qualsiasi tipo di obiettivo. In particolar modo, nel mondo del Body Building, questo tipo di lavoro permetterà di innalzare i livelli di forza per utilizzarli a proprio vantaggio nelle fasi ipertrofiche. Questo indurrà i muscoli a un'ipertrofia cronica, dando loro tono e densità muscolare. I mesocicli di forza sono quindi essenziali per qualsiasi programmazione a lungo termine, volta al miglioramento del trofismo muscolare. In queste fasi lavorerai con carichi sopra l'85% del tuo carico massimale.

Considera che la forza è la capacità condizionale di maggior importanza quando si tratta di fare massa muscolare. Alti livelli di forza sono influenzati:

- dalla qualità delle tue fibre muscolari. Soggetti con maggiore

predisposizione a fibre di tipo bianco generano maggiori livelli di forza;

- dalla coordinazione intramuscolare, ossia dalla tua capacità di reclutare in modo simultaneo il maggior numero di fibre. Un principiante riesce ad attivare circa il 50% delle fibre che ha disponibili, un atleta anche il 90%. I miglioramenti di forza di un principiante sono dovuti, nei primi mesi dell'allenamento, soprattutto ad un aumento della coordinazione intramuscolare;
- dalla tua capacità di far lavorare in modo coordinato i muscoli sinergici. Capacità chiamata coordinazione intermuscolare;
- dalla disponibilità di ATP nei tuoi muscoli;
- dalla tua sezione trasversa dei muscoli, ossia più un muscolo è grosso più riuscirà ad esprimere forza, anche se ci possono essere delle eccezioni;
- dal corretto intervento dei muscoli antagonisti, che devono opporre la minor resistenza possibile al movimento;
- dalla corretta esecuzione del gesto tecnico, grazie al quale si risparmierà energia. Importantissimo sarà quindi usare sempre una corretta tecnica d'esecuzione degli esercizi.

Avere alti livelli di forza sarà decisivo per riuscire a raggiungere

grossi guadagni muscolari, ma soprattutto per far sì che questi risultati siano duraturi.

SEGRETO n. 27: la forza è una qualità determinante per la massa muscolare. Nel mondo del Body Building, questo tipo di lavoro permette di innalzare i tuoi livelli di forza per utilizzarli a tuo vantaggio nelle fasi ipertrofiche e per indurre i muscoli a un'ipertrofia cronica, dando loro tono e densità muscolare.

Ipertrofia-Forza o Misto (Ip-F): questo mesociclo ibrido viene utilizzato generalmente per creare fasi miste, con l'intento di orientare il lavoro all'ipertrofia, cercando di mantenere alti i livelli di forza.

Definizione (D): questa è la fase più delicata. È la fase in cui bisogna raccogliere i frutti di tutti i mesocicli precedenti. L'obiettivo della fase di definizione è quello di mettere in risalto la muscolatura, abbassando al minimo la percentuale di grasso. Questo sarà possibile grazie all'utilizzo di metodi e tecniche di allenamento particolari, ma soprattutto per mezzo di

un'alimentazione mirata e curata nel dettaglio.

SEGRETO n. 28: il periodo dedicato alla definizione è il momento più delicato di tutta la programmazione. L'obiettivo di questa fase è quello di mettere in risalto la muscolatura, abbassando al minimo la percentuale di grasso. Questo sarà possibile grazie all'utilizzo di metodi e tecniche di allenamento particolari, ma soprattutto riducendo le calorie introdotte durante la giornata.

Transizione (T): è il periodo finale di qualsiasi programmazione. Dopo mesi e mesi di duro lavoro è giusto concedere al proprio corpo un periodo di riposo. Questo è importante per permettere a tutto l'organismo di rigenerarsi e di trovare le energie per una nuova stagione. Generalmente questa fase coincide con il periodo di agosto, momento in cui ti consiglio di “staccare la spina” per almeno quattro settimane. In questo modo rientrerai dalle vacanze pieno di energie e con tanta voglia di riprendere gli allenamenti.

Questo periodo di tregua è molto importante anche per far riposare le articolazioni. Ricorda che l'allenamento con i pesi

carica molto sulle strutture osteo-articolari e un breve periodo di riposo non può che giovare alla loro salute.

Altre fasi di transazione potrebbero coincidere, per comodità, con le feste natalizie (in genere dieci giorni) o con le feste pasquali (una settimana). Dopo tre-quattro mesi costanti di allenamento con sovraccarichi e senza pausa, dedicati sempre una settimana di riposo totale.

Questi sono i mesocicli che caratterizzano qualsiasi programmazione volta allo sviluppo muscolare. Nel dettaglio, ecco come ho in mente di allenarti in questi dodici mesi:

PERIODIZZAZIONE ANNUALE

Mesi	Set	Ott	Nov	Dic	
Fase	T	AA	Ip	PrF	F
Intensità	/	65-70%	70/75%	80/85%	85%?
Volume	/	medio	alto	medio	medio
Obiettivo	Riposo	Adattamento Anatomico	Ipertrofia	Preparazione Forza	Forza
Metodologia	/	Full Body	Superset Stripping	Piramidale	5x5

Mesi	Gen		Feb	Mar	Apr	
Fase	F	F	T	Ip	Ip-F	Ip
Intensità	85%?	85-95%	/	70-75%	70-90%	-
Volume	medio	basso	/	medio-alto	medio	-
Obiettivo	Forza	Forza	R	Ipertrofia	Ipertrofia con richiamo Forza	-
Metodologia	5x5	5/4/3/2/1	/	Triset	3x3 EDT	-

Mesi	Mag	Giu	Lug	Ago
Fase	Ip	Ip	Def	T
Intensità	70%	70-75%	65-70%	/
Volume	alto	medio-alto	alto	/
Obiettivo	Ipertrofia	Ipertrofia	Definizione	Riposo
Metodologia	GVT	Triset Doppio ad esaurimento	8x8	/

Questa che ti ho proposto è tra le periodizzazioni più collaudate ed è tra le più gettonate nel mondo del Body Building. Molti miei clienti, e migliaia di persone in tutto il mondo, lo possono testimoniare. Mi piace che l'allenamento sia semplice e senza troppe paranoie. Le cose semplici e chiare danno risultati, i lavori troppo elaborati, paranoici e venduti come miracolosi, sono da sempre una perdita di tempo.

Per di più tu vai in palestra anche per rilassarti e toglierti lo stress della giornata lavorativa. Se anche l'allenamento diventa un peso allora fallirai il tuo obiettivo!

In ogni mesociclo andrai a lavorare con particolari metodi e tecniche di allenamento. Il mio intento non è solo quello di farti guadagnare muscoli, ma è anche quello di insegnarti ad allenarti, mostrandoti i lavori più utilizzati dai preparatori atletici di Body Building di tutto il mondo.

I metodi e le tecniche che ti propongo sono quanto c'è di meglio per ottenere ipertrofia muscolare e sono stati riadattati per andare incontro alle tue esigenze. Le esigenze a cui mi riferisco sono:

- non ti voglio rinchiudere in palestra per tre ore di fila, quindi gli allenamenti saranno brevi e saranno di circa un'ora;
- ti allenerai tre volte a settimana, forse in uno o due mesocicli quattro volte;
- ogni mesociclo di lavoro sarà impostato su tre settimane di carico e una di scarico;
- lavorerai con esercizi base, eseguiti principalmente con

manubri, bilancieri e a corpo libero. Non ho inserito l'uso di macchine isotoniche specifiche, perché non credo nel loro utilizzo! Il corpo umano nasce libero di muoversi, non ha senso farlo muovere come una macchina lo comanda;

- potrai allenarti in casa o in palestra;
- tutti i programmi ti saranno spiegati dettagliatamente;
- gli esercizi che ti propongo ti verranno mostrati in foto e descritti testualmente, in modo che tu non abbia alcun dubbio sulla loro esecuzione.

In questi dodici mesi di allenamento otterrai tanti risultati! Ogni mese avrai un lavoro diverso, che riuscirà a stressare il tuo corpo nel modo migliore. Gli allenamenti saranno stimolanti e vari.

SEGRETO n. 29: la periodizzazione che ho creato per te in questo ebook è tra quelle più utilizzate in tutto il mondo. I metodi e le tecniche che ti propongo sono quanto c'è di meglio per fare "massa" e sono stati riadattati per andare incontro alle tue esigenze.

Non esiste **un solo** allenamento miracoloso, nonostante molti

guru del Body Building dicano di averlo trovato. C'è chi ti dirà di allenarti solo in modo breve e intenso, chi con una sola serie buona, chi con molte serie con carichi leggeri, chi solo con carichi pesanti e potrei continuare ancora. Sappi che non è assolutamente così!

La ricetta esatta non è ancora stata scoperta e sai il perché? Perché non esiste! Il corpo umano non è fatto per essere standardizzato e l'allenamento non è una scienza esatta, ma si basa esclusivamente su teorie. Se segui una sola teoria rischi seriamente di fallire nel tuo intento, perché, se per caso la teoria si rivelasse non adatta alle tue caratteristiche, avresti perso tempo inutilmente.

Proprio per questo non ti farò fossilizzare su una sola teoria, ma ti mostrerò molte linee di pensiero combinate tra di loro, per creare una programmazione a lungo termine vincente. Un mix unico dei migliori allenamenti utilizzati nel Body Building. Tutti provati e sperimentati prima su me stesso e poi sui tanti clienti che ho avuto la fortuna di allenare in questi anni. Vedendo i risultati ottenuti direi che hanno funzionato alla grande.

SEGRETO n. 30: non esiste *un solo* allenamento miracoloso, nonostante molti guru del Body Building dicano di averlo trovato. Proprio per questo non ti farò fossilizzare su una sola teoria, ma ti mostrerò molte linee di pensiero combinate tra di loro, per creare una programmazione a lungo termine vincente. Un mix unico dei migliori allenamenti utilizzati nel Body Building. Tutti provati e sperimentati prima su me stesso e poi sui tanti clienti che ho avuto la fortuna di allenare in questi anni.

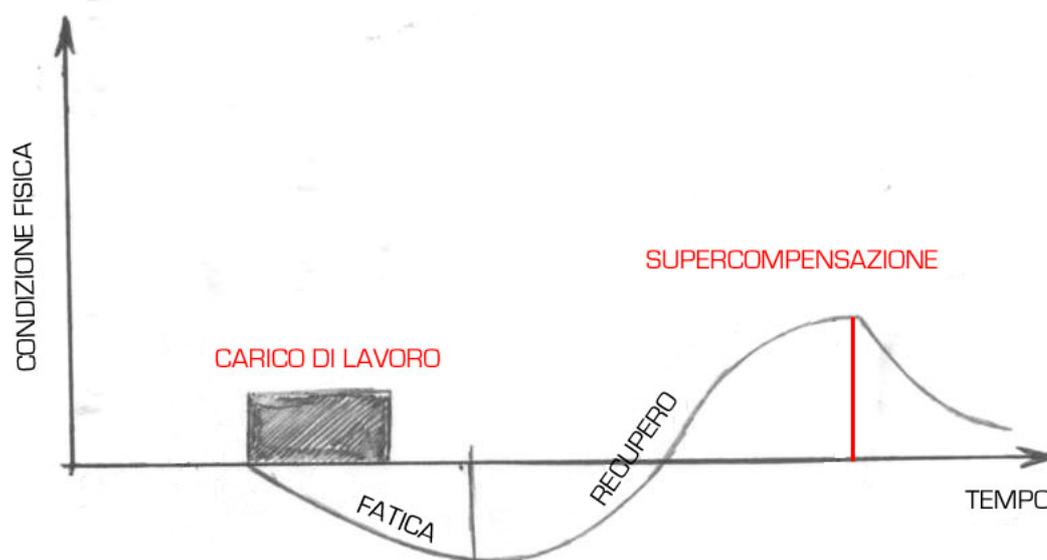
Ogni scheda di lavoro è stata studiata rispettando i principi base che regolano l'allenamento.

I principi base dell'allenamento

Principio della supercompensazione: chiunque parli di allenamento non può non citare, come primo principio su cui si fonda l'allenamento, quello della supercompensazione. Questo può essere definito come «l'insieme dei provvedimenti che il corpo umano mette in atto per annullare le perturbazioni dell'equilibrio organico che l'attività dell'allenamento ha provocato (Manno)» (http://www.studiomiletto.com/mit_4.htm).

In parole più semplici il corpo si adatta agli stress imposti dall'allenamento, diventando più forte. «Se però lo stress imposto non è abbastanza alto, l'effetto dell'allenamento sarà nullo o minimo e non ci sarà alcun adattamento» (Bompa). È il rischio a cui, molto spesso, vanno incontro le persone che tendono ad allenarsi in modo troppo breve e con tecniche troppo ripetitive nel corso del tempo.

L'andamento della condizione fisica può essere rappresentata meglio dal grafico seguente:

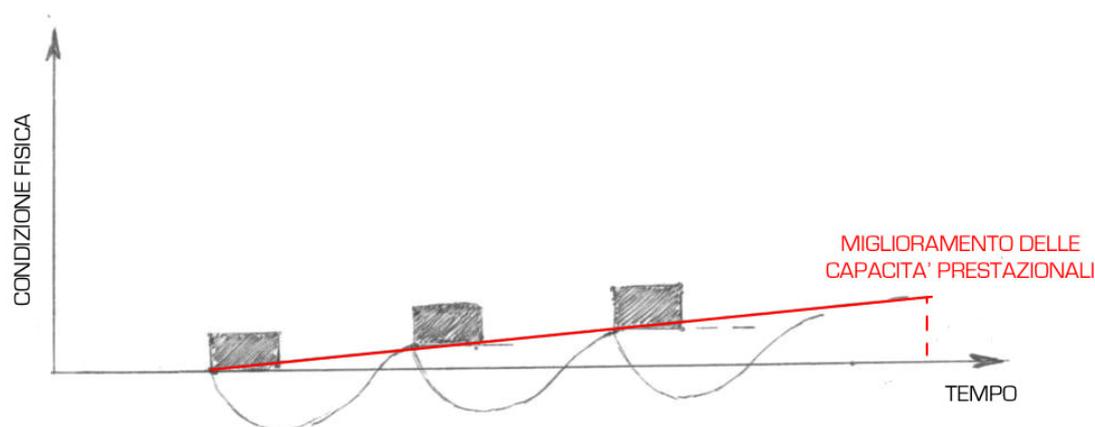


Come si può vedere, l'allenamento e i carichi di lavoro utilizzati

creano all'organismo un grande stress, che il corpo recupera nei giorni di riposo, per presentarsi a un livello superiore rispetto a quello iniziale. Se gli stimoli dell'allenamento sono ben organizzati, la condizione fisica migliorerà e il corpo si adatterà a ciò che gli stiamo proponendo.

Ecco lo scenario che si verifica quando gli stimoli di lavoro sono supercompensati, attraverso una giusta modulazione di carico di lavoro e giorni di riposo. La prestazione e il livello atletico, in questo caso, tenderanno a migliorare nel tempo.

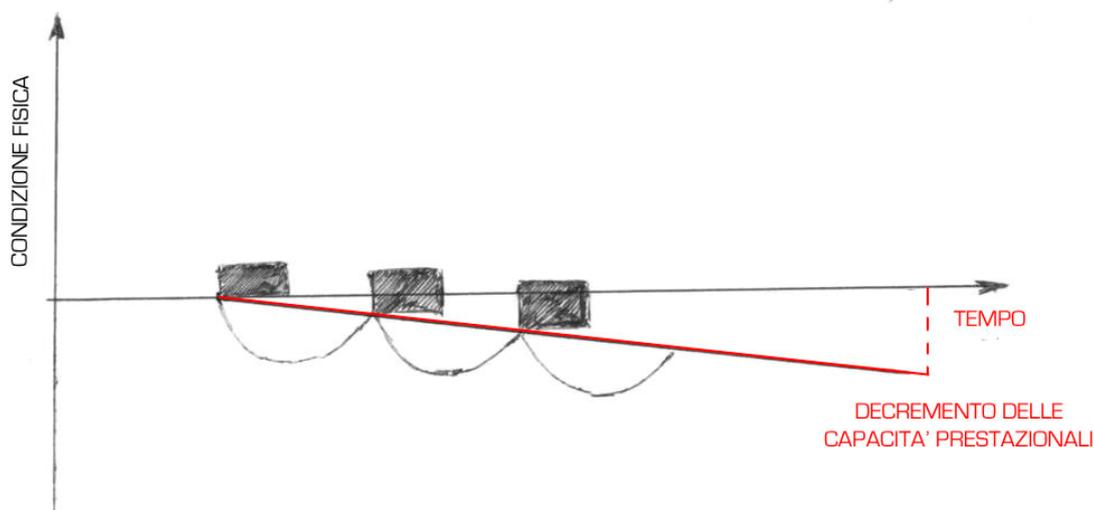
CARICHI DI LAVORO E GIORNI DI RIPOSO BEN DISTRIBUITI



Quando, invece, si tende a recuperare troppo poco, i carichi di lavoro sono eccessivi o il programma che stai seguendo non segue

nessuna logica, il corpo non riuscirà a supercompensare e nel giro di breve tempo le prestazioni decadranno e si andrà incontro al sovrallenamento (situazione di decadimento psico-fisico che vedremo più avanti).

CARICHI DI LAVORO E GIORNI DI RIPOSO MAL DISTRIBUITI



Obiettivo della periodizzazione che ho creato per te è proprio quello di non farti rientrare in quest'ultimo scenario.

Anzi, se imparerai a organizzare bene la tua stagione di allenamento, allenandoti tre o quattro volte la settimana con i programmi che ti ho preparato, scegliendo i carichi di lavoro

opportuni al tuo livello atletico e rispettando ogni tre settimane lo scarico, la tua sarà una stagione di successi! Il tuo fisico incrementerà i suoi livelli prestazionali, aumenterà la massa muscolare e spingerai carichi mai spinti prima nella tua vita!

Principio della progressività del carico: è necessario un aumento graduale e progressivo dell'intensità degli stimoli, perché essi conservino la loro capacità allenante. Se ciò non si verifica non si andrà mai oltre il punto in cui il fisico si è già adattato e non ci saranno miglioramenti. Quindi, nel limite del possibile, dovrai, di settimana in settimana, cercare di incrementare i pesi che sollevi.

Principio della continuità del carico: affinché gli adattamenti raggiunti non vadano perduti, è necessario che tu ti alleni in modo continuativo e senza grosse pause. Per mantenere i miglioramenti raggiunti dovrai allenarti in modo costante, altrimenti peggiorerai e tutto quello che hai guadagnato andrà perduto. L'allenamento dovrà entrare a far parte del tuo stile di vita.

Principio delle differenze individuali: si tratta di riconoscere che siamo tutti geneticamente diversi. «Tutti noi ci adattiamo in modo

simile allo stimolo dell'esercizio, ma la misura dipende dalla propria genetica» (D.O. Thomas). Questo principio è molto importante e tende a sottolineare come ogni allenamento dovrebbe essere personalizzato.

Ovviamente, non mi è stato possibile personalizzare i programmi di questo manuale in funzione di chi lo acquista. L'idea di questa guida nasce con l'intento di insegnarti l'allenamento, mostrandoti i migliori programmi per il Body Building e la crescita muscolare.

«È vero,» potresti dirmi, «ma i programmi non sono personalizzati. Funzionano lo stesso?» La risposta, è: «Certamente che funzionano! perché a personalizzarli sarai tu con i tuoi ritmi, con i carichi che utilizzerai, con l'alimentazione che andrai a fare e con la tua genetica». I programmi sono una linea guida su come impostare i vari mesocicli che creeranno la tua stagione di allenamenti. Nessuno ti vieterà di cambiare un esercizio con un altro, se noti che ti possa creare giovamento, o che sia più adatto alla tua conformazione fisica.

Vedrai che ogni mese avrai un modo diverso di allenarti, proprio

per stressare il tuo corpo in tutte le direzioni. Al termine di questi programmi potrai tu stesso giudicare cosa è successo e probabilmente ti accorgerai di aver reso meglio con certe schede e meno bene con altre.

Dovrai quindi concentrarti, in futuro, sulle metodologie che ti hanno dato maggiori risultati, indizio che il tuo corpo risponde meglio a precisi stimoli allenanti.

Principio del G.A.S.: G.A.S. è l'acronimo di "General Adaption Sindrome" (Sindrome di Adattamento Generale). Questo principio è stato proposto da Seyle nel 1976 e si rifà al principio della supercompensazione e della progressività dei carichi. In parole semplici afferma che ci deve essere un periodo di allenamento a basso carico e/o intensità, o di riposo, dopo uno molto stressante, in quanto lo sforzo applicato è traumatico per il corpo, che quindi necessita di un periodo di riposo per riprendersi e adattarsi. Perciò:

STIMOLO-RISPOSTA-ADATTAMENTO

Ciò sta a significare che non puoi solo allenarti cercando di

incrementare di settimana in settimana i carichi. Dovrai ogni tanto rallentare e permettere al tuo corpo di recuperare e adattarsi agli allenamenti proposti. Praticamente dovrai ogni tanto fare quello che, nel nostro gergo, si chiama la “settimana di scarico”. Ossia una settimana dove i tuoi carichi non incrementeranno e il tuo volume di lavoro sarà diminuito.

I programmi che ho creato in questa guida seguiranno questo schema. Più precisamente, ogni programmazione sarà di quattro settimane, con tre settimane di carico (durante la quale cercherai di aumentare i carichi) e una settimana di scarico (in cui diminuirai intensità e volume di lavoro).

Principio del S.A.I.D.: questo principio afferma che il corpo umano si adatta in modo specifico alla richiesta (sforzo d’allenamento) imposta dall’allenamento. L’acronimo S.A.I.D. sta per “Specific Adaption to Imposed Demands” (ossia Specifici adattamenti imposti dall’allenamento). Questo per dire che se vuoi essere esplosivo dovrai allenarti in maniera esplosiva, se vuoi essere più resistente all’acido lattico, dovrai intensificare gli allenamenti lattacidi e così via. Per essere muscoloso dovrai

allenarti con carichi alti e con il giusto numero di serie e ripetizioni. A nulla ti servirà allenarti con carichi leggeri o fare 100 ripetizioni per ogni esercizio.

Questi sono i principi fondamentali ai quali mi sono ispirato per la stesura dei programmi d'allenamento che troverai in questo ebook.

SEGRETO n. 31: ogni programma che troverai in questo ebook rispecchia i principi base del buon allenamento. I principi della supercompensazione, della progressione e della continuità del carico, del S.A.I.D., del G.A.S. e delle differenze individuali sono ampiamente rispettati.

Come impostare i mesocicli

L'insieme dei mesocicli, come visto in precedenza, genererà la tua stagione di allenamento. A sua volta ogni mesociclo è costituito da quattro microcicli di lavoro. I microcicli, della durata di una settimana, saranno la base del tuo allenamento.

Come impostare la seduta d'allenamento

Ogni scheda di allenamento che troverai in questo ebook è impostata su tre sedute settimanali. Lo schema più ricorrente sarà il seguente:

	lun	mar	mer	gio	ven
1 settimana	giorno 1		giorno 2		giorno 3
2 settimana	giorno 1		giorno 2		giorno 3
3 settimana	giorno 1		giorno 2		giorno 3
4 settimana	giorno 1		giorno 2		giorno 3

In qualche raro caso potresti trovare anche un'impostazione su quattro giorni di allenamento settimanale, così impostati:

	lun	mar	mer	gio	ven
1 settimana	giorno 1	giorno 2		giorno 3	giorno 4
2 settimana	giorno 1	giorno 2		giorno 3	giorno 4
3 settimana	giorno 1	giorno 2		giorno 3	giorno 4
4 settimana	giorno 1	giorno 2		giorno 3	giorno 4

Come iniziare la seduta di allenamento

Dovrai iniziare ogni seduta con almeno dieci minuti di riscaldamento. Il riscaldamento ha un ruolo importante, non deve essere trascurato e permette all'organismo di prepararsi gradualmente agli sforzi che dovrà compiere. Un buon

riscaldamento servirà:

- ad aumentare la tua temperatura corporea e muscolare, con un incremento dell'afflusso di sangue ai muscoli, permettendo quindi una miglior ossigenazione;
- a preparare il tuo corpo a “spingere” il carico esterno;
- a facilitare la trasmissione dell'impulso nervoso e ad innalzare la sensibilità dei tuoi recettori neuromuscolari (minor tempo di reazione);
- a migliorare la rapidità dei riflessi;
- a migliorare le proprietà elastiche dei tuoi muscoli, dei tendini e delle cartilagini articolari (aumento della funzionalità meccanica e azione protettiva nei confronti dei traumi);
- a diminuire i rischi di infortunio;
- ad aumentare l'attività metabolica legata ai meccanismi energetici.

Consiglio di partire con un riscaldamento generale, eseguito su qualche attrezzo cardiofitness, o saltando a corda, per poi passare ad un riscaldamento specifico. Per quest'ultimo, ti consiglio esercizi di mobilità articolare eseguiti con la bacchetta di legno (tipo voltabraccia), movimenti a corpo libero e serie leggere dei

primi esercizi della scheda di allenamento.

SEGRETO n. 32: inizia ogni seduta con almeno dieci minuti di riscaldamento. Il riscaldamento ha un ruolo importante, non deve essere trascurato e permette all’organismo di prepararsi gradualmente agli sforzi che dovrà compiere. Parti con un riscaldamento generale, eseguito su qualche attrezzo cardiofitness o saltando a corda, e poi passa ad un riscaldamento specifico. Per quest’ultimo, ti consiglio esercizi di mobilità articolare eseguiti con la bacchetta di legno (tipo voltabraccia), movimenti a corpo libero e serie leggere dei primi esercizi della scheda d’allenamento.

Come eseguire gli esercizi della scheda

Eseguito un buon riscaldamento, sei ora pronto ad allenarti! Dovrai eseguire i vari esercizi proposti cercando di svolgerli nel miglior modo possibile e con la migliore tecnica. Un elemento molto importante, e spesso trascurato, è la velocità di esecuzione del movimento. Questo verrà indicato in ogni scheda con il termine TUT, ossia “Time Up Tension” (tempo sotto tensione).

Molti autori lo indicano con dei numeri a lato dell'esercizio, ad esempio 2-0-1-0, dove il primo numero indica in quanto tempo deve essere eseguita la fase negativa del movimento (in questo caso 2 secondi); il secondo numero indica il tempo con cui si inverte il movimento da passivo ad attivo (in questo caso 0 secondi); il terzo numero indica in quanto tempo svolgere la fase positiva del movimento (in questo caso 1 secondo) e l'ultimo numero indica il tempo di passaggio da fase positiva a negativa (in questo caso 0 secondi).

Prendendo come esempio l'esercizio della panca piana, in questo caso dovresti eseguire una discesa in due secondi, invertire subito il movimento, risalire in un secondo e ridiscendere subito per una nuova ripetizione. Visto che contare i secondi non è semplice, e a lungo andare ho notato che genera pesantezza e noiosità del programma, ti indicherò il TUT usando i termini che seguono per riferirmi alla velocità del movimento:

- *controllato o normale*: circa uno o due secondi;
- *lento*: tre o quattro secondi;
- *superlento*: cinque o sei secondi;
- *esplosivo*: nel minor tempo possibile.

Quindi se troverai indicato “eccentrica controllata/concentrica esplosiva” significherà, sempre prendendo come esempio la panca piana, che dovrai effettuare una discesa controllata di uno o due secondi, invertire il movimento e spingere con la massima forza per risalire il più velocemente possibile.

SEGRETO n. 33: dovrai svolgere i vari esercizi proposti cercando di eseguirli nel miglior modo possibile e con la migliore tecnica. Ti indicherò nei programmi anche il TUT, ossia la velocità di esecuzione del movimento. Questo ti verrà indicato in ogni scheda con i termini *controllato, lento, superlento o esplosivo*.

Per “eccentrica” si intende la parte del movimento in cui resisti al carico (per esempio la parte discendente della panca piana o dello squat o la parte risalente della lat machine). Per “concentrica” si intende invece la parte attiva del movimento, ovvero quella parte in cui devi esprimere forza per smuovere il peso (per esempio la parte risalente della panca piana o dello squat, o la parte discendente della lat machine). In ogni seduta dell’allenamento, in funzione del mesociclo che starai svolgendo, ti verranno proposti

metodi e tecniche di allenamento differenti. Ogni metodo, o tecnica, di verrà spiegato all’inizio di ciascuna scheda.

Come terminare la seduta di allenamento

Terminerai ogni seduta di allenamento con un defaticamento, che ha diversi scopi, tra cui:

- riportare il tuo organismo gradualmente a una nuova situazione di quiete;
- favorire il recupero;
- favorire l’eliminazione dell’acido lattico, che comunque viene metabolizzato e smaltito completamente tra i trenta minuti e le due ore al massimo dal termine dell’allenamento;
- ridurre i DOMS, ossia i dolori muscolari tardivi.

Un buon defaticamento può essere eseguito con dieci minuti di stretching, lavorando sui gruppi muscolari interessati nella seduta di allenamento.

SEGRETO n. 34: per favorire il recupero muscolare e ridurre i DOMS, termina ogni seduta di allenamento con il defaticamento. Ottima forma di defaticamento può essere lo

stretching dei gruppi muscolari interessati dall'allenamento.

Quelli che seguono sono alcuni semplici esercizi di stretching che potresti adottare al termine dei tuoi allenamenti, per allungare i muscoli interessati nella seduta.

Esempio di stretching generale: mantenere la posizione per 30-40 secondi. Dove i casi lo necessitano, eseguire l'esercizio su entrambi i lati.

Ischio crurali e glutei a terra



Ileo-psoas e glutei



Glutei, bassa schiena e dorsali



Glutei e ischi crurali da in piedi



Quadricipite



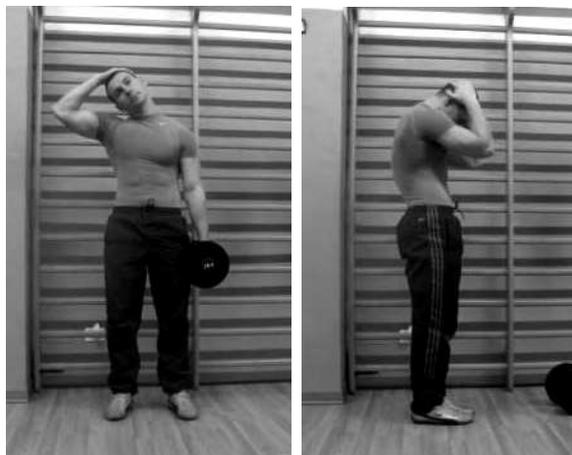
Pettorali e bicipiti



Dorsali e tricipiti



Trapezi



La scelta dell'attrezzatura

I programmi creati in questo ebook sono stati pensati per farti allenare sia in casa, sia in palestra. Tutti gli esercizi proposti sono eseguiti con bilanciere, manubri, o a corpo libero. L'attrezzatura di cui necessiti è quella base del BodyBuilding, più precisamente:

- dei manubri di vari pesi, o una coppia di manubri montabili;
- un rack base;
- una panchetta con schienale inclinabile;
- un bilanciere ed eventualmente un bilanciere Ez.

Questa è l'attrezzatura base per un allenamento da vero atleta!

Manubri di vari pesi, o coppia di manubri a carico variabile



Rack, panchetta, bilanciere



Bilanciere Ez



Se ti alleni in palestra, e se volessi sostituire qualche esercizio eseguito con bilanciere o manubri con le macchine isotoniche, sei libero di farlo. Però attenzione, perché l'allenamento con i pesi liberi ha diversi vantaggi insostituibili, tra cui:

- permettono traiettorie di movimento più naturali e linee di forza migliori, con minor carico sulle articolazioni;
- migliorano la coordinazione e la capacità di gestire i movimenti;
- permettono l'intervento di un numero maggiore di muscoli, tra cui gli stabilizzatori, indispensabili per prevenire gli infortuni;
- rilasciano una maggior quantità di ormoni, che si tramuta in

maggior possibilità di crescere muscolarmente;

- costano meno e ti daranno la possibilità di fare innumerevoli esercizi.

Se vuoi allenarti da vero atleta non puoi non allenarti con i pesi liberi. Da sempre, l'allenamento con i pesi liberi e con le macchine guidate dividono le persone tra quelle che ottengono risultati e quelle che vanno in palestra per socializzare. A te la scelta!

SEGRETO n. 35: per allenarti in modo ottimale ti occorrerà un rack, una panchetta inclinabile, un bilanciere e una coppia di manubri. Limita l'uso delle macchine isotoniche e prediligi sempre l'uso di attrezzi liberi. L'uso di questi ultimi ti permetterà di raggiungere rapidamente i tuoi obiettivi.

RIEPILOGO DEL GIORNO 3:

- **SEGRETO n. 24:** nel mondo dell'allenamento nulla accade per caso. Se vuoi ottenere risultati concreti dovrai imparare a programmare una stagione d'allenamento.
- **SEGRETO n. 25:** la prima cosa che devi imparare, per progettare un allenamento a lungo termine, è la periodizzazione, ossia la creazione su carta dei vari periodi di allenamento che caratterizzeranno la tua stagione (adattamento anatomico, ipertrofia, forza, definizione ecc.).
- **SEGRETO n. 26:** i mesocicli ipertrofici hanno lo scopo di dare massimo volume ai muscoli. Si usano, in questi mesocicli, specifiche tecniche di allenamento e i carichi di lavoro si aggirano intorno al 65-80% del carico massimale.
- **SEGRETO n. 27:** la forza è una qualità determinante per la massa muscolare. Nel mondo del Body Building, questo tipo di lavoro permette di innalzare i tuoi livelli di forza per utilizzarli a tuo vantaggio nelle fasi ipertrofiche e per indurre i muscoli ad un'ipertrofia cronica, dando loro tono e densità muscolare.
- **SEGRETO n. 28:** il periodo dedicato alla definizione è il momento più delicato di tutta la programmazione. L'obiettivo

di questa fase è quello di mettere in risalto la muscolatura, abbassando al minimo la percentuale di grasso. Questo sarà possibile grazie all'utilizzo di metodi e tecniche di allenamento particolari, ma soprattutto riducendo le calorie introdotte durante la giornata.

- SEGRETO n. 29: la periodizzazione che ho creato per te in questo ebook è tra quelle più utilizzate in tutto il mondo. I metodi e le tecniche che ti propongo sono quanto c'è di meglio per fare “massa” e sono stati riadattati per andare incontro alle tue esigenze.
- SEGRETO n. 30: non esiste *un solo* allenamento miracoloso, nonostante molti guru del Body Building dicano di averlo trovato. Proprio per questo non ti farò fossilizzare su una sola teoria, ma ti mostrerò molte linee di pensiero combinate tra di loro, per creare una programmazione a lungo termine vincente. Un mix unico dei migliori allenamenti utilizzati nel BodyBuilding. Tutti provati e sperimentati prima su me stesso e poi sui tanti clienti che ho avuto la fortuna di allenare in questi anni.
- SEGRETO n. 31: ogni programma che troverai in questo ebook rispecchia i principi base del buon allenamento. I

principi della supercompensazione, della progressione e della continuità del carico, del S.A.I.D., del G.A.S. e delle differenze individuali sono ampiamente rispettati.

- **SEGRETO n. 32:** inizia ogni seduta con almeno dieci minuti di riscaldamento. Il riscaldamento ha un ruolo importante, non deve essere trascurato e permette all'organismo di prepararsi gradualmente agli sforzi che dovrà compiere. Parti con un riscaldamento generale, eseguito su qualche attrezzo cardiofitness o saltando a corda, e poi passa ad un riscaldamento specifico. Per quest'ultimo, ti consiglio esercizi di mobilità articolare eseguiti con la bacchetta di legno (tipo voltabraccia), movimenti a corpo libero e serie leggere dei primi esercizi della scheda d'allenamento.
- **SEGRETO n. 33:** dovrai svolgere i vari esercizi proposti cercando di eseguirli nel miglior modo possibile e con la migliore tecnica. Ti indicherò nei programmi anche il TUT, ossia la velocità di esecuzione del movimento. Questo ti verrà indicato in ogni scheda con i termini *controllato*, *lento*, *superlento* o *esplosivo*.
- **SEGRETO n. 34:** per favorire il recupero muscolare e ridurre i DOMS, termina ogni seduta di allenamento con il

defaticamento. Ottima forma di defaticamento può essere lo stretching dei gruppi muscolari interessati dall'allenamento.

- **SEGRETO n. 35:** per allenarti in modo ottimale ti occorrerà un rack, una panchetta inclinabile, un bilanciere e una coppia di manubri. Limita l'uso delle macchine isotoniche e prediligi sempre l'uso di attrezzi liberi. L'uso di questi ultimi ti permetterà di raggiungere rapidamente i tuoi obiettivi.

GIORNO 4:

Come mangiare per prendere muscoli

In questa parte dell'ebook cercherò di insegnarti le basi per costruire un programma alimentare vincente. Sarò chiaro, ma soprattutto pratico e ti fornirò nozioni che già da domani potrai mettere in pratica per fare “massa”. Non aspettarti miracoli, non esistono. Sarete tu, i sacrifici che farai e l'impegno che metterai nei tuoi allenamenti a creare quel fisico che tanto desideri.

AVVERTENZE SPECIALI!

Prima di iniziare qualsiasi programma nutrizionale, o programma dietetico, che trovi su internet, su riviste, su ebook o in televisione, chiedi il parere del tuo medico di fiducia. Solo lui saprà dirti se l'alimentazione in questione è adatta alle tue esigenze, o se vanno apportate delle modifiche. Un consiglio che ci tengo a darti è anche quello di eseguire, almeno una volta all'anno, gli esami del sangue, in modo da accertare lo stato di salute del tuo organismo e che non ci siano complicazioni o problemi in corso. I presenti suggerimenti non vogliono assolutamente sostituirsi a parere medico e sono indirizzati a soggetti sani e senza patologie in corso.

SEGRETO n. 36: non aspettarti miracoli, non esistono. Sarete tu, i sacrifici che farai e l'impegno che metterai nei tuoi allenamenti a creare quel fisico che tanto desideri. Prima di iniziare qualsiasi programma dietetico/alimentare chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia.

Perché non cresci muscolarmente

Non è semplice dare una risposta a questa domanda, ma io penso che una persona possa non crescere principalmente per:

- cattiva programmazione degli allenamenti;
- scelta sbagliata degli esercizi;
- ridotto apporto calorico;
- fattori ereditari.

Se non sai come programmare una stagione, difficilmente potrai guadagnare muscoli. Non dovrai lasciare nulla al caso, dovrai organizzare i mesocicli in modo intelligente e mirato. Dovrai lavorare in giusta misura con mesocicli di forza e mesocicli ipertrofici. Non dovrai commettere l'errore di allenarti in modo confusionale e senza sapere ciò che dovrai fare il mese

successivo. Dovrai aver sempre chiaro il tuo percorso. Solo così potrai raggiungere rapidamente risultati concreti.

Importante sarà anche la scelta degli esercizi. Dovrai sforzarti di imparare gli esercizi base del Body Building anche se, inizialmente, li troverai difficili e pesanti. Non ho mai visto nessuno crescere con la pectoral machine, la leg-extension, la gluteus machine o altre macchine simili.

Panca piana, squat, trazioni alla sbarra, military press e stacchi sono gli esercizi base con cui ti allenerai e saranno loro a darti forza, ma soprattutto tanti muscoli. Questi esercizi metteranno in movimento tutto il tuo corpo e daranno la spinta ormonale necessaria a raggiungere i tuoi obiettivi.

SEGRETO n. 37: se non sai come programmare una stagione difficilmente potrai guadagnare muscoli. Non dovrai lasciare nulla al caso, dovrai organizzare i mesocicli in modo intelligente e mirato. Dovrai scegliere gli esercizi base del BodyBuilding e lasciare stare gli esercizi inutili come pectoral machine, leg-extension, gluteus machine e simili.

Per prendere muscoli, non dovrai trascurare l'alimentazione. Sarà importante introdurre le giuste quantità di calorie per dare al corpo l'energia necessaria agli allenamenti, al recupero e alla crescita muscolare. Mai nessuno è cresciuto muscolarmente saltando i pasti.

Dovrai mangiare cinque, sei, sette volte al giorno e mangiare carboidrati, grassi e proteine nelle giuste misure. Un ridotto, o sbagliato, apporto calorico, significherebbe fallire! Tra poco ti insegnerò esattamente come mangiare per crescere muscolarmente. Ultimo fattore che ho citato nelle cause della difficoltà a crescere muscolarmente sono i fattori ereditari.

A mio avviso sono veramente in pochi a non poter crescere muscolarmente, se si allenano bene e si alimentano nel modo corretto. È troppo semplice dare la colpa alla genetica. Personalmente, tutte le persone che ho allenato e che hanno ascoltato i miei semplici consigli hanno ottenuto qualcosa. Se ti alleni e mangi nel modo giusto, il tuo fisico risponderà e otterrai dei risultati. Stop. La misura dei tuoi risultati dipenderà da molti fattori, tra cui anche la tua predisposizione all'allenamento.

È vero, ci sono persone che appena toccano i pesi si gonfiano di muscoli, altri che invece impiegano più tempo, ma tutti ottengono dei risultati. Quindi non devi abbatterti se dopo due o tre mesi non vedi nulla, devi lasciare tempo al tempo, appassionarti all'allenamento, prenderlo come stile di vita, cercare di sollevare in ogni allenamento più peso, e vedrai che anche tu otterrai dei risultati visibili allo specchio.

SEGRETO n. 38: per crescere muscolarmente non dovrai trascurare l'alimentazione. Sarà importante introdurre le giuste quantità di calorie per dare al corpo l'energia necessaria agli allenamenti, al recupero e allo sviluppo muscolare. Se ti alleni e mangi nel modo giusto, il tuo fisico risponderà e otterrai dei risultati. Non devi abbatterti se dopo due o tre mesi non vedi nulla, devi lasciare tempo al tempo, appassionarti all'allenamento, prenderlo come stile di vita, cercare di sollevare in ogni allenamento più peso, e vedrai che anche tu otterrai dei risultati visibili allo specchio.

Tutti noi, se ci alleniamo, miglioriamo. Nascondersi dietro la scusa «Io non cresco perché non ho la genetica» è da perdenti!

Bisogna lottare, stringere i denti e provarle tutte. Allenati, mangia, riposati e cresci! Così potremo riassumere ciò che devi fare per guadagnare muscoli.

SEGRETO n. 39: tutti noi, se ci alleniamo, miglioriamo. Non nasconderti dietro la scusa «Io non cresco perché non ho la genetica» È da perdenti! Allenati, mangia, riposati e cresci! Così potremo riassumere ciò che devi fare per guadagnare muscoli.

Se poi il tuo obiettivo è arrivare ai livelli muscolari di Ronnie Coleman, o del tipo 175 cm per 100 chili di muscoli tirato al 3% di grasso, allora forse hai ragione... non ci arriverai mai! Ma non perché non hai la genetica, semplicemente perché non fai la loro vita (quella di un professionista del Body Building) e non assumi tutte le sostanze chimiche che, molto probabilmente, assumono loro. Datti degli obiettivi raggiungibili e realistici, obiettivi che puoi raggiungere con i tuoi mezzi. Altrimenti, sarai destinato a fallire nel tuo intento.

Cosa occorre per sviluppare un fisico muscoloso

Organizzare in modo ottimale gli allenamenti, imparare gli esercizi base e mangiare nel modo corretto è decisivo per qualsiasi programma volto a fare ipertrofia. Però devi sapere che qualsiasi programma sarà destinato a fallire se non c'è:

- voglia di farcela;
- impegno;
- costanza.

Questi tre punti sono essenziali per iniziare il tuo cammino. Quando ricevo i clienti nel mio studio per la prima visita, questi tre fattori sono le prime cose che tengo a sottolineare. Perché ho imparato che solo le persone che sanno esattamente ciò che vogliono riusciranno a raggiungere i risultati che si sono prefissati.

Inizia il tuo percorso di crescita muscolare solo se hai veramente tutte le intenzioni di farcela. Non dovrai arrenderti alle prime difficoltà. Il percorso sarà lungo e il risultato finale sarà determinato dal tuo impegno e dalla tua costanza. I muscoli non ti cadranno dal cielo, ma saranno frutto dei tuoi allenamenti e del

tuo nuovo stile di vita.

SEGRETO n. 40: inizia il tuo percorso di allenamento solo se sei veramente motivato. Non abbatterti alle prime difficoltà, il percorso sarà lungo e tortuoso. Il risultato finale sarà determinato dal tuo impegno e dalla tua costanza e i muscoli non ti cadranno dal cielo, ma saranno frutto del tuo sudore e dei tuoi sacrifici.

In questo capitolo imparerai a creare un'alimentazione adatta ai tuoi obiettivi. Ma prima di passare a ciò devi avere ben chiaro cos'è l'alimentazione e come i cibi vengono classificati.

Brevi cenni di scienza dell'alimentazione

Per stimolare al massimo la crescita muscolare devi fornire ai tuoi muscoli le sostanze nutritive di cui necessitano, per dar via al fenomeno di ipertrofia muscolare. Gli alimenti si possono classificare in:

- micronutrienti: minerali e vitamine;
- macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi.

L'insieme di questi, miscelati nelle giuste proporzioni, darà vita alla tua alimentazione.

SEGRETO n. 41: per creare un'alimentazione vincente dovrai fornire al tuo corpo le giuste quantità di micronutrienti (minerali e vitamine) e di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi).

Minerali e vitamine

Minerali e vitamine rivestono un ruolo di primaria importanza per il corretto funzionamento dell'organismo. Nel caso di attività fisica intensa il fabbisogno di questi elementi aumenta.

Tutti i minerali sono importanti, ma per uno sportivo, rivestono un ruolo determinante:

- *Il ferro*: elemento chiave nella formazione dell'emoglobina, molecola fondamentale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue.
- *Il potassio*: fondamentale nei processi di produzione energetica, nel deposito del glicogeno e nella contrazione muscolare.

- *Il sodio*: che è alla base dell'equilibrio idrico insieme al potassio, che attiva alcuni enzimi e contribuisce alla contrazione muscolare.
- *Il magnesio*: elemento che riveste un ruolo molto importante nei meccanismi di produzione di energia e che attiva molte regolazioni neuromuscolari, legate a fenomeni quali il mancato recupero, il sovrallenamento e il nervosismo.
- *Il fosforo*: elemento indispensabile per la sintesi di ATP, la più importante e potente benzina del muscolo.

«Una carenza di minerali comporta inevitabilmente un calo di rendimento, rallentando la produzione energetica, la contrattilità muscolare e la concentrazione. I minerali sono vitali nell'attività sportiva» (tratto da <http://www.studiomiletto.com/minerali.htm>).

Anche le vitamine rivestono un ruolo di estrema importanza nel corpo umano, in quanto svolgono infinite funzioni. Sostanzialmente le vitamine sono dei biocatalizzatori, cioè degli elementi senza la cui presenza nessuna reazione chimica del corpo umano potrebbe verificarsi. Le vitamine si possono suddividere in due grandi famiglie:

- *le liposolubili* (solubili nel grasso): rappresentate dalla A, D, E e K;
- *le idrosolubili* (solubili nell'acqua): composte dalla B1, B2, niacina, acido pantotenico, B6, biotina, acido folico, B12 e vitamina C.

Negli sportivi che si allenano intensamente aumenta notevolmente il fabbisogno di vitamine del gruppo B, della vitamina C ed E, vitamine che permettono il recupero muscolare e permettono di mantenere integro il sistema immunitario e di combattere la produzione di radicali liberi.

Se noti, nel corso dei mesi di allenamento, di accusare degli stati di eccessiva stanchezza, facilità ad ammalarti o fatica a recuperare gli allenamenti, prova a consultare il tuo medico di fiducia e valuta insieme a lui un'integrazione vitaminica o di minerali mirata.

SEGRETO n. 42: i minerali e le vitamine sono di vitale importanza nell'attività sportiva. Una loro carenza può condurre, inevitabilmente, a un calo del rendimento, a una

minore o cattiva produzione energetica, a uno stato di fatica cronico, a un recupero muscolare meno rapido, a un calo della concentrazione o ad altri disturbi dell'organismo.

Carboidrati

I carboidrati sono la principale fonte energetica durante l'attività fisica intensa. Detti anche glucidi, chimicamente sono sostanze formate da carbonio e acqua e sono presenti principalmente negli alimenti di origine vegetale. In media forniscono 4 kcal per grammo e il 10% circa viene utilizzato dall'organismo per i processi della loro digestione e del loro assorbimento.

Vengono classificati in base alla loro struttura chimica in semplici e complessi. I carboidrati semplici, chiamati anche zuccheri, comprendono:

- *monosaccaridi*: glucosio, fruttosio, galattosio;
- *disaccaridi*: saccarosio, lattosio, maltosio;
- *oligosaccaridi*: maltodestrine.

I carboidrati complessi prendono il nome di “polisaccaridi”. Quelli di origine vegetale sono amidi e fibre e quello di origine

animale è il glicogeno. Il glicogeno è la principale fonte di riserva energetica dell'organismo, viene immagazzinato nel fegato e nei muscoli fino ad un massimo di 400-500 grammi.

I carboidrati, dopo essere stati trasformati in glucosio durante la fase di digestione e assorbimento, possono andare incontro a tre processi metabolici differenti:

- possono essere usati per produrre energia;
- possono essere immagazzinati nelle riserve muscolari ed epatiche come glicogeno;
- possono essere trasformati in grasso di deposito, qualora le scorte di glicogeno siano sature.

I carboidrati sono fondamentali nel Body Building, perché forniscono l'energia per i tuoi allenamenti e in più faranno sì che i tuoi muscoli appaiano tonici e pieni. Però devi stare attento, perché se esageri ti ritroverai appannato e con una percentuale di grasso troppo alta. Dovrai assumere la giusta quantità di carboidrati e variare il loro consumo in base alle fasi dei tuoi allenamenti.

Però occhio a non eliminare mai del tutto i carboidrati dalla tua dieta, neanche nei periodi in cui cercherai un'estrema definizione. Perché le diete con carenza prolungata dei carboidrati portano alla formazione di corpi chetonici che acidificano il sangue e possono portare al coma.

Fai attenzione anche a chi ti propina diete iperproteiche e con un eccesso di grassi, queste alimentazioni potrebbero portarti a stati di ipercolesterolemia, di patologie epatiche e renali, se non addirittura ad alcune forme tumorali. In caso di dubbi consulta sempre il tuo medico di fiducia. Diffida di tutti quei personal trainer e preparatori atletici, che senza alcun titolo, ti propongono alimentazioni sbilanciate e pericolose per la tua salute.

I carboidrati dovrebbero rappresentare, nei periodi di ipertrofia e di forza, circa il 50-60% dell'energia totale data dalla tua alimentazione. I carboidrati sono importantissimi se il tuo intento è prendere "massa" muscolare, perché permettono maggiori disponibilità energetiche durante gli allenamenti, minor tempo per il recupero muscolare e una migliore assimilazione delle proteine. Stimolano, infatti, il pancreas a secernere insulina, che a sua volta

permetterà di veicolare le proteine introdotte con l'alimentazione nelle cellule muscolari.

Cerca, però, di limitare il più possibile il consumo di zuccheri semplici (miele, zucchero, glucosio e derivati). Via libera, invece, ad alimenti ricchi di fibra, come frutta e verdura, e con moderazione anche alimenti ricchi di amido come il pane, la pasta e il riso.

SEGRETO n. 43: i carboidrati sono la principale fonte energetica durante l'attività fisica intensa. Forniscono circa 4 kcal per grammo. I carboidrati dopo essere stati trasformati in glucosio, durante la fase di digestione e l'assorbimento, possono essere usati per produrre energia, essere immagazzinati nelle riserve muscolari ed epatiche, o essere trasformati in grasso. Sono fondamentali nel Body Building, perché forniscono l'energia per l'allenamento e in più faranno sì che i tuoi muscoli appaiano tonici e pieni. Non esagerare, altrimenti ti ritroverai appannato e con una percentuale di grasso troppo alta.

Proteine

Parto subito col dirti di non esagerare con le proteine. Non è che più ne assumi e più crescerai muscolarmente, toglitelo dalla testa! È vero che le proteine rivestono un ruolo molto importante nel nostro organismo, ma non sarà con l'esagerazione che otterrai i tuoi guadagni muscolari.

Le proteine forniscono circa 4 kcal per grammo e svolgono numerose funzioni nel corpo, tra cui:

- quella plastica: di costruzione del nuovo muscolo;
- quella regolatrice: ormonale e del metabolismo;
- quella strutturale: tipo i ponti contrattili tra actina e miosina, presenti nelle ossa, nei tendini, nei legamenti ecc...
- quella del trasporto ematico: con le lipoproteine e con l'emoglobina;
- quella della difesa immunitaria: con le immunoglobuline;
- quella ereditaria: con la trasmissione dei caratteri genetici (DNA e RDA).

Le proteine sono costituite chimicamente da: carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto. Sono formate da catene di aminoacidi, che

rappresentano i loro mattoni costitutivi. Esistono circa una ventina di aminoacidi che, combinati tra di loro, permettono di formare decine di milioni di proteine. Gli aminoacidi si dividono in aminoacidi essenziali (che non possono essere sintetizzati dall'organismo) e non essenziali (che possono essere sintetizzati a partire da altri nutrienti).

Nel mondo del Body Building, avrai sicuramente sentito parlare degli aminoacidi ramificati detti anche BCAA. Questi aminoacidi, e più precisamente leucina, isoleucina e valina sono importanti nel Bodybuilding perché migliorano il recupero muscolare post allenamento. Agiscono anche nella produzione energetica.

Le proteine che servono maggiormente a chi si allena con i pesi sono quelle di origine animale, ricche di aminoacidi essenziali.

Tra cui:

- carne di vitello magro;
- carne di maiale magro;
- carne di cavallo;
- carne bianca, in particolare pollo e tacchino;
- bresaola e affettati sgrassati;

- tutto il pesce in generale;
- albumi d'uovo;
- latte parzialmente scremato e yogurt magro.

Le proteine di origine vegetale contengono pochi aminoacidi essenziali, per questo il loro valore biologico è inferiore e vengono utilizzate meno da chi pratica allenamento con sovraccarichi. Se provi a guardare i valori nutrizionali della pasta, ti accorgerai che su 100 gr di alimento ben 12 gr sono di proteine. Molto utilizzate nel campo del Body Building sono le proteine vegetali della soia, che, nonostante quel che si dice, hanno un buon tenore aminoacidico (ben il 92%) e presentano meno scorie azotate rispetto alle proteine nobili della carne.

Ti starai chiedendo: «Ma quante proteine devo assumere?» La risposta non è semplice e riflette molti fattori (tra cui l'allenamento, la tua condizione di grasso, la tua capacità di assorbimento proteico, i tuoi livelli ormonali, il tuo stile di vita ecc.).

Considera che la dose giornaliera raccomandata (DGR) di un

adulto medio è di 0,83 gr/kg (Food and Nutrition Board). Nell'atleta che effettua allenamenti intensi e con un elevato impegno muscolare questo fabbisogno può aumentare fino ad arrivare a 1,8-2,3 gr/kg. Ma non di più! Molti studi autorevoli hanno accertato che valori superiori sono inefficaci ai fini dell'incremento della massa muscolare. Nonostante questo si sente ancora, e si leggono spesso, alimentazioni di Body Builder professionisti con dose proteiche giornaliere superiori a 4 gr/Kg.

Una dieta troppo sbilanciata sulle proteine obbliga l'organismo a un lavoro eccessivo per la sua metabolizzazione, con sovraccarico epatico e renale. Infatti, «L'uso di dosi massicce di proteine porta all'accumulo di sostanze tossiche, quali gli acidi urici e l'ammoniaca, che i reni dovranno espellere con l'urina, con l'aggiunta di preziosi sali minerali che l'acqua trascinerà con sé» (Zambelli, Paternò). Più ricerche dimostrano che un consumo smodato di proteine di origine animale possa incrementare il rischio di sviluppare tumori maligni. Quindi, attieniti a queste indicazioni e non andare oltre.

SEGRETO n. 44: le proteine rivestono un ruolo molto

importante nell'organismo e nella crescita muscolare. Forniscono circa 4 kcal per grammo. Sono costituite da catene di aminoacidi (i BCAA sono gli aminoacidi ramificati), importantissimi per il recupero muscolare. Nell'atleta che effettua allenamenti intensi e con un elevato impegno muscolare il fabbisogno proteico può arrivare fino a 1,8-2,3 gr/kg, rispetto ai 0,83 gr/kg del soggetto sedentario. Ma non di più! Molti studi autorevoli hanno accertato che valori superiori sono inefficaci ai fini dell'incremento della massa muscolare e possono portare a un sovraccarico epatico e renale.

Grassi

I grassi, chiamati anche lipidi, chimicamente sono formati da carbonio, idrogeno e ossigeno (con un rapporto idrogeno-ossigeno molto più alto rispetto ai carboidrati) e sono sostanze con un basso grado di solubilità in acqua. I grassi sono costituiti da una molecola di glicerolo legata a 1 o 2 o 3 molecole di acidi grassi.

I grassi, mediamente, forniscono 9 kcal per ogni grammo. Sono presenti sia negli alimenti di origine animale sia negli alimenti di

origine vegetale (oli). Hanno prevalentemente una funzione di riserva energetica e rappresentano il carburante principale per il cuore e per gli esercizi a bassa intensità. La presenza dei grassi nell'organismo permette alle vitamine liposolubili di essere veicolate ed essere utilizzate in diverse reazioni chimiche che avvengono nel corpo umano.

In base alla loro struttura molecolare si dividono in semplici (grasso di deposito tipo trigliceridi o cere), composti (tipo fosfolipidi, glicolipidi o le lipoproteine) e derivati (tipo colesterolo, vitamina D, ormoni steroidei, acido palmitico, oleico e lipoleico). I grassi di riserva vengono immagazzinati sotto forma di trigliceridi. I grassi, in base alle loro catene idrocarboniose, sono anche classificati in:

- *grassi saturi*: privi di doppio legame. Sono presenti nei prodotti di origine animale (tipo uova, latte, formaggi, parti grasse delle carni) e negli alimenti vegetali (tipo olio di cocco o di palma);
- *grassi insaturi*: contengono uno (mono) o più (poli) doppi legami tra gli atomi di carbonio e quelli di idrogeno. Tra gli alimenti contenenti i monoinsaturi troviamo l'olio d'oliva e i

grassi contenuti nella frutta secca. Quelli polinsaturi invece sono contenuti nel pesce, nelle noci, nell’olio di girasole e in alcuni estratti vegetali. I grassi insaturi risultano grassi più digeribili e assorbibili rispetto a quelli saturi;

- *grassi essenziali*: sono quei grassi che non possono essere sintetizzati dal corpo umano. Sono i precursori degli eicosanoidi (prostaglandine, trombossani, leucotreni), ossia quelle sostanze che intervengono nel sistema immunitario e nei processi infiammatori. I grassi essenziali sono l’acido linoleico, l’acido linolenico e l’acido arachidonico;
- *grassi idrogenati*: chiamati anche grassi “trans”, sono i più dannosi per l’organismo. Sono grassi polinsaturi, che attraverso un processo di idrogenazione, vengono trasformati in grassi saturi. Vengono usati molto nell’industria alimentare per la conservazione dei cibi anche a lunga scadenza. Si trovano nei biscotti, nelle merendine, nei cracker, nelle creme spalmabili, nei prodotti dolciari e spesso come grassi di cottura nei fast food.

Generalmente nel mondo del Body Building si cerca di limitare l’uso dei grassi, soprattutto quelli saturi e idrogenati. In certe fasi

però anche i grassi saturi sono importanti, soprattutto perché sono ricchi di colesterolo, da cui originano tutti gli ormoni steroidei, testosterone compreso.

Quindi, è buona cosa includere di tanto in tanto qualche bella bistecca di carne rossa nella tua dieta. Gli alimenti grassi che dovrai prediligere, nelle giuste quantità, saranno:

- l'olio d'oliva;
- l'olio di lino (eventualmente come integrazione);
- l'olio di semi vari;
- frutta secca come noci, mandorle, nocciole, arachidi;
- cioccolato amaro, dall'85% in su;
- tuorli con moderazione.

Usa i grassi buoni (quelli insaturi) per condire gli alimenti. Evita nei condimenti burro o margarina. Abolisci i cibi troppo pasticciati (tipo creme, dolci vari, salumi, salsicce ecc.) e mangia i cibi fritti di rado. Non voglio non farti mangiare, ma voglio insegnarti a non esagerare con i cibi che potrebbero rallentare il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

SEGRETO n. 45: i grassi hanno una funzione di riserva energetica e rappresentano il carburante principale per il cuore e per gli esercizi a bassa intensità. Forniscono circa 9 kcal per grammo. Si dividono in insaturi, essenziali, saturi e idrogenati. I grassi di riserva vengono immagazzinati sotto forma di trigliceridi. Nel mondo del Body Building si cerca di limitare l'uso dei grassi, soprattutto quelli saturi e idrogenati. Usa i grassi buoni (quelli insaturi) per condire gli alimenti.

Vuoi un fisico atletico e muscoloso: per averlo dovrai mangiare nel modo corretto, ma soprattutto cibi di alta qualità. Dovrai dare al tuo corpo solo il meglio! Una volta che entrerai in quest'ottica ti accorgerai come anche le tue prestazioni miglioreranno, mentre avrai difficoltà e ti sentirai appesantito ogni qualvolta mangerai cibi "sporchi"!

Se vuoi un fisico di qualità mangia cibi di qualità! Se ti riduci a introdurre cheeseburger, patatine fritte, dolci cremosi, Coca-Cola non potrai che ridurti a un fisico flaccido e grasso! Mangiare bene, invece, significherà ottimizzare gli allenamenti, recuperarli meglio e dare al corpo i materiali giusti per la crescita muscolare.

Come costruire un'alimentazione vincente

Siamo giunti finalmente a quello che più ti interessa, ossia a come creare l'alimentazione migliore per la crescita muscolare. Per impostare un'alimentazione adeguata dovrai:

- calcolare il tuo fabbisogno calorico totale giornaliero;
- aggiungere calorie per l'assestamento calorico;
- decidere le percentuali e le quantità dei macronutrienti;
- decidere quanti pasti fare;
- decidere quanti macronutrienti introdurre per pasto;
- decidere quali macronutrienti introdurre per pasto.

Questo è tutto ciò che devi fare per impostare un corretto regime alimentare.

Calcolare il tuo fabbisogno calorico totale giornaliero

La prima cosa che devi fare per creare un'alimentazione personalizzata è calcolare il fabbisogno calorico giornaliero, ossia le calorie che consumi in una giornata. La formula che regola ogni cambiamento della composizione corporea viene descritta dall'equazione:

BILANCIO CALORICO = CALORIE INTRODOTTE – CALORIE CONSUMATE

Per acquistare muscoli è essenziale che il bilancio sia positivo. Al contrario, quando vorrai perdere peso, magari nella fase di definizione, questo bilancio dovrà essere negativo. Per calcolare il tuo fabbisogno calorico totale giornaliero dovrai:

Calcolare il Metabolismo Basale (BMR): che indica la quantità minima di energia (espressa in kcal) indispensabile per lo svolgimento delle funzioni vitali (termoregolazione, respirazione, circolazione sanguigna e attività metaboliche). Tra le tante formule in circolazione quella di Harris-Benedict, 1919, va molto bene:

Per gli uomini

$$\mathbf{BMR = 66 + (13,7 \times \text{peso (kg)}) + (5 \times \text{altezza (cm)}) - (6,8 \times \text{età})}$$

Per le donne

$$\mathbf{BMR = 655 + (9,6 \times \text{peso (kg)}) + (1,7 \times \text{altezza (cm)}) - (4,7 \times \text{età})}$$

Esempio: nel caso di un soggetto di 27 anni, di sesso maschile, il

cui peso è di 73 kg e l'altezza di 173 cm, il BMR sarà:

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= 66 + (13,7 \times 73 \text{ kg}) + (5 \times 173) - (6,8 \times 27) \\ &= 1747 \text{ calorie al giorno} \end{aligned}$$

Termogenesi Indotta dalla Dieta (TID): rappresenta la quantità di energia spesa dal corpo per metabolizzare gli alimenti digeriti. Viene quantificata mediamente come un 10% del metabolismo basale. Continuando l'esempio precedente in cui il BMR era di 1747 kcal, bisognerà aggiungere 175 kcal.

Livello dell'attività lavorativa e metabolismo Lavorativo: è ora importante stabilire che cosa fai durante il giorno, in modo da quantificare, seppure approssimativamente, le calorie consumate per queste attività. Se pratici durante la giornata un lavoro sedentario, consumerai poche calorie. Al contrario, se la tua attività è molto faticosa, allora il tuo dispendio calorico sarà molto più alto (tratto da www.my-personaltrainer.it).

Puoi stimare il tuo livello di attività, e quindi il fattore moltiplicativo, utilizzando i seguenti valori riportati in tabella:

Fattore moltiplicativo	Livello d'attività
1,2-1,3	attività sedentaria (insegnante, sarto, disegnatore ecc.)
1,3-1,4	attività leggera (cameriere, commessa, rappresentante ecc.)
1,4-1,5	attività moderata (meccanico, elettricista, cuoco ecc.)
1,6-1,7	attività pesante (fabbro, muratore, carpentiere ecc.)

Il tuo livello di attività è legato a un fattore moltiplicativo che servirà per calcolare il metabolismo lavorativo (ML):

$$ML = BMR \times \text{FATTORE MOLTIPLICATIVO}$$

Esempio: nel caso del nostro soggetto di 73 kg con BMR = 1747 kcal al giorno, avendo, ad esempio, un livello di attività moderata, la sua spesa energetica giornaliera sarà di $1747 \times 1,5 = 2620$ kcal calorie al giorno.

Consumo energetico per l'allenamento: rappresenta l'aumento calorico dovuto all'attività sportiva. Per determinare questo valore puoi utilizzare la seguente tabella:

Ore Settimanali d'allenamento	Metabolismo dell'attività fisica (+ % BMR)
0-2	0%
3	10
4	15
5	20
6	25
7	30
8	35
9	40
10	45
11	50
12	60
13	70
14	80
15	90
16 - 17 - 18 - 19 - 20 - +20	100

Oppliger RA, Nielsen DH, Hoegh JE, and Vance CG, 1991.
MT prediction for male athletes
Medicine and Science in Sports and Exercise

Esempio: sapendo che il soggetto in esame pratica allenamento intenso in palestra per tre ore settimanali, si può stabilire che avrà una spesa calorica aggiuntiva di un 10% del BMR, quindi:

CONSUMO ENERGETICO PER L'ALLENAMENTO:

$$\text{BMR} \times 10\% = 1747 \times 10\% = 175 \text{ kcal}$$

Riassumendo avremo che il metabolismo totale giornaliero è dato dalla somma del metabolismo lavorativo, dalla termogenesi indotta dagli alimenti (TID) e dalle calorie necessarie per l'allenamento:

**METABOLISMO TOTALE GIORNALIERO:
ML + TID + CONSUMO x ALLENAMENTO**

Esempio: nel caso del nostro soggetto, il metabolismo totale sarà:

$$MT = 2620 + 175 + 175 = 2970 \text{ kcal/g.}$$

Aggiungere, mantenere o sottrarre calorie per l'assestamento calorico

Calcolato il metabolismo totale dovrai aggiungere, mantenere o sottrarre le calorie necessarie per il raggiungimento dei tuoi obiettivi. Visto che l'obiettivo è la crescita muscolare, dovrai aggiungere calorie in funzione della tua struttura morfologica. Le tre strutture sono le seguenti:

Endomorfi: soggetti che tendono ad accumulare grasso facilmente. In genere di ossatura grossa, viso tondeggiante, fianchi larghi, arti corti rispetto al busto, tendenza ad ingrassare su fianchi, cosce e addome. Sono i soggetti che più di tutti tendono a ingrassare, quindi ti consiglio, se appartieni a questa categoria, di non esagerare. Aumenta di un 10% le calorie del tuo

metabolismo totale giornaliero.

Mesomorfi: soggetti dalla struttura proporzionata. Presentano spalle larghe, vita stretta e in genere non presentano alti livelli di grasso. Il grasso accumulato in generale è ben distribuito su tutto il corpo. Sono i soggetti più predisposti all'attività fisica e allo sport. Se appartieni a questa categoria considerati fortunato, probabilmente raggiungerai rapidamente il tuo obiettivo! In questo caso dovrai aumentare del 20% il consumo calorico totale giornaliero.

Ectomorfi: soggetti dalla struttura longilinea e fragile. Spesso presentano un atteggiamento astenico, poca massa muscolare e ossatura fine. Hanno la tendenza ad accumulare grasso in sede addominale e sul dorso. Sono i soggetti, forse, meno predisposti allo sport.

Se questa è la tua categoria dovrai curare l'alimentazione nel migliore dei modi, non potrai concederti distrazioni. Il percorso sarà lungo, ma anche tu potrai toglierti le tue soddisfazioni. Aumenta di un 30% il tuo metabolismo totale giornaliero (tratto

da www.studiomiletto.com).

Questa è la strategia più utilizzata nel mondo del Body Building e si adatta molto bene alla maggior parte dei soggetti. Ovviamente sono indicazioni e linee generali, starà a te valutare mese per mese cosa succede e modulare l'introduzione di calorie in base a ciò che sta accadendo. Se, per esempio, dalle misure antropometriche noti un incremento delle circonferenze del petto, dei glutei e delle cosce, mentre la circonferenza dell'addome è rimasta invariata, allora vorrà dire che le cose stanno andando bene e che puoi continuare con l'alimentazione.

Se, al contrario, vedi che anche la vita è aumentata, forse è meglio rivedere l'alimentazione, e ridurre leggermente l'introito calorico. Se nulla si è mosso, incrementa ancora di un 10% le calorie giornaliere. Tutto va valutato in base a ciò che sta succedendo. Questi sono principi generali, ma se vuoi delle linee personalizzate il consiglio è quello di rivolgerti ad un dietologo.

Esempio: nel caso del soggetto che consuma 2970 kcal/g, considerando che l'individuo è di costituzione mesomorfica

(+20%), il suo nuovo apporto calorico sarà di 3564 kcal/g.

Decidere le percentuali e le quantità dei macronutrienti

Qui ci sono molteplici linee di pensiero e tutte possono essere corrette. Ti voglio fornire una linea guida che ho utilizzato spesso con me e con i miei clienti. È un modo semplice di operare e può benissimo diventare il tuo stile di vita. Poi, nessuno ti vieta, in alcuni momenti dell'anno, di modificarla con altre strategie, per esaltare al massimo i tuoi guadagni muscolari o la tua definizione.

Queste strategie che ti proporrò sono ideali per i periodi di ipertrofia e di forza, quando dovrai mangiare in modo ipercalorico per ottimizzare al massimo i tuoi allenamenti.

Sia per le fasi di “massa”, sia nei periodi di “forza”, mi piace orientarmi su queste percentuali di macronutrienti: 55-60% di carboidrati, 25-30% di proteine e 15-20% di grassi. Da sempre, i Body Builder sfruttano le potenzialità dei carboidrati nei periodi di “massa”. Come si è visto in precedenza, garantiscono una maggior energia e maggior forza, facilità di recupero muscolare e migliore veicolazione dei substrati energetici. Quindi è

importante, anche per te, introdurre le giuste quantità di questi nutrienti.

Per le proteine stesso discorso. Consiglierei un 25% circa di calorie fornite da questo macronutriente. Non supererei mai il 30%, perché tutti gli studi finora eseguiti hanno dimostrato che dosi massicce di proteine non portano ad alcun miglioramento in termini di ipertrofia muscolare e di forza. Per i grassi, mi terrei basso (15-20%) e cercherei di introdurre la maggior parte di essi da fonti di grassi insaturi ed essenziali, eviterei il più possibile quelli idrogenati e limiterei quelli saturi.

In parole semplici, significherà mangiare una o due porzioni di pasta al giorno, frutta e verdure a volontà; mangiare due o tre porzioni di carne o pesce, accompagnate da un po' di pane; condire i piatti con un filo d'olio d'oliva extravergine e, quando si ha poco tempo per un break, farlo con della frutta secca.

Nei periodi di definizione, quelli in cui cercherai di abbassare al minimo la tua percentuale di grasso, potrai mantenere le medesime percentuali di macronutrienti, ma dovrai abbassare

gradualmente, nel corso delle settimane, l'introito calorico giornaliero. Questo lo potrai fare, soprattutto, se sei un soggetto con tendenze mesomorfe ed ectomorfe. Se, invece, il tuo orientamento è di tipo endomorfo, ho notato che diete in stile Low-Carb (come quella Metabolica del dott. Di Pasquale che vedremo più avanti) o simili, sono ideali per ridurre al minimo la percentuale di grasso. Potrai anche sfruttare altre strategie alimentari, consigliate magari dal tuo nutrizionista/dietologo.

Decidere quanti pasti fare

Per massimizzare l'assorbimento dei nutrienti, favorire la crescita muscolare e limitare l'accumulo di grasso, devi alimentarti almeno cinque-sei volte nell'arco della giornata. Ecco come puoi impostare una tua giornata-tipo:

- colazione;
- spuntino mattina;
- pranzo;
- merenda;
- cena;
- spuntino pre-nanna (facoltativo).

Decidere quanti macronutrienti introdurre per pasto

In linea di massima dovrai fare tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due o tre spuntini. Ipoteticamente potresti suddividere le calorie totali che devi assumere nella giornata nel seguente modo:

- colazione 25%;
- spuntino mattina 10%;
- pranzo 35%;
- merenda 10%;
- cena 20%.

Oppure:

- colazione 25%;
- spuntino mattina 10%;
- pranzo 30%;
- merenda 10%;
- cena 20%;
- spuntino pre-nanna 5%.

Nessuno ti vieta di modificare le percentuali in base ai tuoi orari

lavorativi. Non devi fissarti su queste percentuali e calcolarle alla perfezione per ogni pasto. Questo è un semplice modo per insegnarti a pianificare un'alimentazione equilibrata e ben distribuita nell'arco della giornata. Sapere quante calorie devi mangiare per pasto ti aiuterà a creare una tua alimentazione vincente.

Decidere quanti macronutrienti introdurre per pasto

Non è ancora finita. Devi ora decidere come suddividere i nutrienti per pasto. Anche qui ci sono molte linee di pensiero, ma in questo ebook voglio aiutarti a creare un'alimentazione semplice e facile da mettere in pratica. Ciò che è pratico è funzionale e viene rispettato. Quindi quello che ti consiglio è di assumere la maggior parte dei carboidrati nella prima parte della giornata (o limitarli durante la cena) e le proteine e i grassi in modo distribuito nell'arco dell'intera giornata. In linea di massima farei una cosa del genere:

Colazione: è un pasto fondamentale, perché il corpo proviene da un digiuno di sette-otto ore. Non deve mai essere saltata. Prediligere in questo pasto alimenti come latte parzialmente

scremato, cereali o fette biscottate con marmellata, frutta di stagione e frutta secca. Volendo, durante la colazione, nei periodi di maggior richiesta, puoi integrare anche con delle proteine in polvere. Se ami il salato, sarebbe ottima la colazione con toast e affettati, uova e frutta secca. A colazione, dunque, vanno introdotti una buona parte di carboidrati e proteine, mentre vanno limitati i grassi (assumere esclusivamente grassi buoni).

Spuntini della mattina e del pomeriggio: questi pasti saranno più o meno abbondanti, in base al tempo a disposizione e alle esigenze. Consiglio di mangiare comunque pane o fette tostate, o frutta di stagione; tonno sgocciolato, o affettati magri, o omelette con un solo tuorlo. Se lo spuntino diventa uno spuntino post-Workout è possibile farlo anche liquido, con delle proteine in polvere e con della frutta.

Pranzo: è in genere il pasto più abbondante della giornata. Qui si potrebbe optare per più scelte, ma io consiglierei un piatto di pasta, o di riso, condito con del pomodoro e un filo d'olio d'oliva extravergine, verdure a volontà e un secondo di carne o pesce, sempre condito con dell'olio d'oliva extravergine. Puoi terminare

il pranzo con un frutto di stagione.

Cena: la cena è un momento delicato, in cui andrei a limitare la quantità di carboidrati introdotti, soprattutto nei giorni senza allenamento. Quindi ti potrei consigliare un piatto di minestrone, seguito da un bel secondo di carne o pesce, accompagnato con della verdura. Condisci sempre con olio d'oliva extravergine. Nei giorni d'allenamento accompagna il secondo anche con del pane. Puoi terminare la cena con un pezzo di formaggio.

Spuntino pre-nanna: se passano più di due o tre ore da quando finisci di cenare e ti vai a coricare, puoi fare un piccolo spuntino veloce prima di andare a letto. Ideale potrebbe essere una tazza di latte parzialmente scremato, uno yogurt magro o della frutta secca.

Consigli da tenere sempre a mente:

- Usa sempre olio d'oliva extravergine per condire gli alimenti.
- Per cucinare puoi usare a piacere: aceto, limone, erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, lauro, maggiorana, salvia, rosmarino), spezie, aglio e cipolla.

- Assumi un bicchiere di vino al massimo per pasto principale.
- Bevi molta acqua (naturale o gassata): almeno due litri al giorno, salvo diverse prescrizioni, da assumere anche durante i pasti.
- Limita l'assunzione di formaggi, perché sono alimenti ricchi di grassi saturi e potrebbero alzare la tua percentuale di grasso. Prediligi sempre quelli magri.
- Tè e tisane sono anche concesse, perché il loro apporto calorico è limitato.
- È concessa la pizza una volta alla settimana.
- Limita l'uso di sale e zucchero.
- I migliori metodi di cottura per le carni e il pesce sono: ai ferri, alla griglia, alla brace, al cartoccio, al forno, a vapore, bollito. Cerca di evitare i cibi fritti.

SEGRETO n. 46: per creare un'alimentazione vincente dovrai calcolare il tuo fabbisogno calorico totale giornaliero, aggiungere calorie per l'assestamento calorico, decidere le percentuali e le quantità dei macronutrienti, decidere quanti pasti fare, decidere quanti e quali macronutrienti introdurre

per pasto.

Ricordati che fare “massa” non significa ingrassare, ma aumentare in modo graduale la percentuale di massa magra del tuo corpo, mantenendo il più possibile invariata, o bassa, la percentuale di grasso corporeo. L’autodidatta che per fare “massa” mangia a volontà, senza badare da dove provengono le calorie, non può che creare squilibri che a lungo termine provocheranno situazioni irreparabili. Solo se ti impegnerai con un’alimentazione equilibrata e salutare potrai raggiungere risultati duraturi e visibili. Non ha senso fare come succedeva una volta, quando i Body Builder passavano l’inverno all’ingrasso e poi sostenevano diete drastiche per riparare i danni e definirsi per il periodo estivo.

Queste diete sbilanciate rischiano di rovinarti la salute e portarti a una vita molto stressante. Mangiare e allenarti non deve mai diventare uno stress, deve essere un piacere! .Mangia in modo salutare e allenati con programmi sensati! Il tuo corpo ti ripagherà con tanti muscoli e una percentuale di grasso sempre sotto

controllo.

SEGRETO n. 47: non fare l'errore che commettevano i Body Builder del passato, trascorrendo l'inverno all'ingrasso, per poi passare a diete drastiche per riparare i danni e definirsi per il periodo estivo. Evita sbalzi troppo eccessivi di peso.

Quelli che seguono sono esempi di alimentazione che ritengo molto pratici e che potrebbero farti comodo. Prendi spunto da quella che più si avvicina al tuo fabbisogno calorico giornaliero e adattala alle tue esigenze e alle tue caratteristiche. Attenzione, perché sono esclusivamente esempi dimostrativi e le quote proteiche indicate (comprehensive sia di proteine animali, sia di quelle vegetali) potrebbero non adattarsi al tuo peso, o al tuo fabbisogno proteico giornaliero.

Troverai alimentazioni per la massa e le fasi di forza da: 2800 kcal, 3200 kcal, 3600 kcal e di 4000 kcal. Seguiranno poi, sempre su questo approccio di percentuali, due esempi di alimentazione con una quota calorica inferiore (2400 kcal e 1900 kcal) adatte alle fasi di definizione.

Esempio di alimentazione a 2800 kcal – MASSA/FORZA

Tali consigli sono suggeriti per una corretta alimentazione in funzione dell'allenamento praticato. Non intendono sostituirsi a parere medico e sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso. Le grammature indicate sono esclusivamente a scopo indicativo.

	P	C	G	Kcal
Colazione				
1 tazza (250 cc) di latte parzialmente scremato	8,1	12,5	4,0	117,5
8 fette biscottate	4,8	43,8	9,7	281,6
40 gr marmellata	0,1	24,9	0,0	101,2
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
tot pasto	14,8	104,5	13,9	602,3
Spuntino				
1 toast con 80 gr di prosciutto o affettati magri	24	19,4	5,7	227
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
tot pasto	25,8	42,6	5,9	329,0
Pranzo				
1 piatto (150 gr) di pasta/riso al pomodoro	18,8	108,8	2,7	534,0
1 porzione (150 gr) di petto di pollo/tacchino/pesce/...	34,2	-	1,4	148,5
verdure a piacere (200 gr)	-	2,0	-	8,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	53,0	110,8	18,9	824,0
Spuntino Merenda				
100 gr di tonno sgocciolato o di affettati magri	24,0	1,0	-	100,0
2 fette di Pan Bauletto tipo Mulino Bianco	4,4	19,4	2,5	117,8
tot pasto	28,4	20,4	2,5	217,8
Cena				
200 gr di carne o 250 gr di pesce o 5 albumi + 1 tuorlo	48,2	-	2,0	210,0
120 gr di pane	9,6	81,6	-	348,0
verdure a piacere (200 gr)	-	2,0	-	8,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	57,8	83,6	16,9	699,5
Spuntino pre-nanna				
15 gr di nocciole, noci o mandorle	2,1	0,9	9,6	98,3
tot pasto	2,1	0,9	9,6	98,3
TOTALE	181,8	362,7	67,7	2.770,8

Proporzioni: proteine: 26%, carboidrati: 52%, grassi: 22%.

Esempio di alimentazione a 3200 kcal – MASSA/FORZA

Tali consigli sono suggeriti per una corretta alimentazione in funzione dell'allenamento praticato. Non intendono sostituirsi a parere medico e sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso. Le grammature indicate sono esclusivamente a scopo indicativo.

	P	C	G	Kcal
Colazione				
1 tazza (250 cc) di latte parzialmente scremato	8,1	12,5	4,0	117,5
10 fette biscottate	13,9	67,0	4,5	364,0
50 gr marmellata	0,1	31,2	0,1	126,5
10 gr di nocciole/noci o mandorle	1,4	0,6	6,4	65,5
tot pasto	23,5	111,3	15,0	673,5
Spuntino				
100 gr di tonno sgocciolato o di affettati magri	24,0	1,0	-	100,0
100 gr di pane	8,0	68,0	-	290,0
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
tot pasto	33,8	92,2	0,2	492,0
Pranzo				
1 piatto (150 gr) di pasta/riso al pomodoro	18,8	108,8	2,7	534,0
1 porzione (150 gr) di petto di pollo/tacchino/pesce/...	34,2	-	1,4	148,5
verdure a piacere (200 gr)	-	2,0	-	8,0
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	54,8	134,0	19,1	926,0
Spuntino Merenda				
100 gr di tonno sgocciolato o di affettati magri	24,0	1,0	-	100,0
100 gr di pane	8,0	68,0	-	290,0
tot pasto	32,0	69,0	-	390,0
Cena				
200 gr di carne o 250 gr di pesce o 5 albumi + 1 tuorlo	48,2	-	2,0	210,0
120 gr di pane o 100 gr di pasta o riso	9,6	81,6	-	348,0
verdure a foglia verde (200gr)	-	2,0	-	8,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	57,8	83,6	16,9	699,5
Spuntino pre-nanna				
15 gr di nocciole, noci o mandorle	2,1	0,9	9,6	98,3
tot pasto	2,1	0,9	9,6	98,3
TOTALE	203,9	490,9	60,7	3.279,3

Proporzioni: proteine: 25%, carboidrati: 59%, grassi: 16%.

Esempio di alimentazione a 3600 kcal – MASSA/FORZA

Tali consigli sono suggeriti per una corretta alimentazione in funzione dell'allenamento praticato. Non intendono sostituirsi a parere medico e sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso.

	P	C	G	Kcal
Colazione				
1 tazza (300 cc) di latte parz. scremato	9,8	15,0	4,8	141,0
10 fette biscottate	13,9	67,0	4,5	364,0
50 gr marmellata	0,2	49,8	0,1	202,4
10 gr di nocciole/noci o mandorle	1,4	0,6	6,4	65,5
tot pasto	25,2	132,5	15,8	772,9
Spuntino				
100 gr di tonno sgocciolato o di affettati magri	24,0	1,0	-	100,0
130 gr di pane	10,4	88,4	-	377,0
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
tot pasto	36,2	112,6	0,2	579,0
Pranzo				
1 piatto (150 gr) di pasta/riso al pomodoro	18,8	108,8	2,7	534,0
1 porzione (200 gr) di petto di pollo/tacchino/pesce/...	45,6	-	1,8	198,0
verdure a piacere (200 gr)	-	2,0	-	8,0
1 frutto (circa 200 gr)	0,6	24,6	0,8	108,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	65,0	135,4	20,2	981,5
Spuntino Merenda				
100 gr di tonno sgocciolato o di affettati magri	24,0	1,0	-	100,0
100 gr di pane	8	68	0	290
tot pasto	32,0	69,0	-	390,0
Cena				
250 gr di carne o 300 gr di pesce o 6 albumi + 1 tuorlo	60,3	-	2,5	262,5
120 gr di pane o 100gr di pasta o riso	9,6	81,6	-	348,0
verdure a foglia verde (200gr) o passato di verdure	-	2,0	-	8,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	69,9	83,6	17,4	752,0
Spuntino pre-nanna				
un bicchiere (200 cc) di latte parz. scremato	6,6	10,2	0,1	68,0
15 gr di nocciole, noci o mandorle	2,1	0,9	9,6	98,3
tot pasto	8,7	11,1	9,7	166,3
TOTALE	236,9	544,1	63,2	3.641,7

Proporzioni: proteine: 26%, carboidrati: 60%, grassi: 14%.

Esempio di alimentazione a 4000 kcal – MASSA/FORZA

Tali consigli sono suggeriti per una corretta alimentazione in funzione dell'allenamento praticato. Non intendono sostituirsi a parere medico e sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso.

	P	C	G	Kcal
Colazione				
1 tazzone (400 cc) di latte parz scremato	13,0	20,0	6,4	188,0
15 gr proteine del siero del latte	14,0	1,0	-	60,0
10 fette biscottate	11,1	53,6	3,6	291,2
60 gr marmellata	0,1	37,4	0,1	151,8
15 gr di nocciole, noci o mandorle	2,1	0,9	9,6	98,3
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
tot pasto	42,1	136,1	19,9	891,3
Spuntino				
100 gr di tonno sgocciolato o di affettati magri	28,0	-	4,6	156,0
130 gr di pane	10,4	88,4	-	377,0
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
tot pasto	40,2	111,6	4,8	635,0
Pranzo				
1 piatto (150 gr) di pasta/riso al pomodoro	18,8	108,8	2,7	534,0
1 porzione (150 gr) di petto di pollo/tacchino/pesce/...	34,2	-	1,4	148,5
verdure o frullato di verdure (200 gr)	-	2,0	-	8,0
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	54,8	134,0	19,1	926,0
Spuntino Merenda				
100 gr di tonno sgocciolato o di affettati magri	28,0	-	4,6	156,0
130 gr di pane	10,4	88,4	-	377,0
tot pasto	38,4	88,4	4,6	533,0
Cena				
250 gr di carne o 300 gr di pesce o 6 albumi + 2 tuorlo	72,3	-	3,0	315,0
120 gr di pane o 100 gr di pasta o riso	9,6	81,6	-	348,0
verdure a foglia verde (200gr) o passato di verdur	-	2,0	-	8,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	81,9	83,6	17,9	804,5
Spuntino pre-nanna				
200cc di latte parz. scremato o 30 gr di grana	6,6	10,2	0,1	68,0
15 gr di nocciole, noci o mandorle	2,1	0,9	9,6	98,3
tot pasto	8,7	11,1	9,7	166,3
TOTALE	266,0	564,8	75,9	3.956,0

Proporzioni: proteine: 26%, carboidrati: 60%, grassi: 14%.

Esempio di alimentazione a 2400 kcal - DEFINIZIONE

Tali consigli sono suggeriti per una corretta alimentazione in funzione dell'allenamento praticato. Non intendono sostituirsi a parere medico e sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso.

	P	C	G	Kcal
Colazione				
1 tazza (250 cc) di latte parz. scremato	8,1	12,5	4,0	117,5
6 fette biscottate	6,7	32,2	2,2	174,7
40 gr di marmellata	0,1	24,9	0,0	101,2
1 frutto di stagione	1,8	23,2	0,2	102,0
tot pasto	16,7	92,8	6,4	495,4
Spuntino				
80 gr di pane	6,4	54,4	-	232,0
80 gr di prosciutto crudo/cotto/bresaola/speck	22,4	-	3,6	124,8
tot pasto	28,8	54,4	3,6	356,8
Pranzo				
1 piatto (150 gr) di pasta o riso al pomodoro	18,8	108,8	2,7	534,0
1 porzione (150 gr) di petto di pollo/tacchino/pesce/...	34,2	-	1,4	148,5
verdure a volontà (200 gr)	-	2,0	-	8,0
10 gr di olio d'oliva extravergine	-	-	9,9	89,0
tot pasto	53,0	110,8	14,0	779,5
Spuntino Merenda				
scatoletta piccola (52 gr) di tonno	24,0	1,0	-	100,0
3 fette biscottate	3,3	16,1	1,1	87,4
tot pasto	27,3	17,1	1,1	187,4
Cena				
150 gr di carne o 200 gr di pesce o 4 albumi + 1 tuorlo	34,2	-	1,4	148,5
50 gr di pane	4,0	34,0	-	145,0
verdure a foglia verde (200 gr) o passato di verdure	-	2,0	-	8,0
10 gr di olio d'oliva extravergine	-	-	9,9	89,0
tot pasto	38,2	36,0	11,3	390,5
Spuntino pre-nanna				
200 ml di latte scremato	6,6	10,2	0,1	68,0
15 gr di nocciola, noci o mandorle	2,1	0,9	9,6	98,3
tot pasto	8,7	11,1	9,7	166,3
TOTALE	172,6	322,1	46,0	2.375,8

Proporzioni: proteine: 29%, carboidrati: 54%, grassi: 17%.

Esempio di alimentazione a 1900 kcal - DEFINIZIONE

Tali consigli sono suggeriti per una corretta alimentazione in funzione dell'allenamento praticato. Non intendono sostituirsi a parere medico e sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso.

	P	C	G	Kcal
Colazione				
1 tazza (250 cc) di latte parz scremato	8,1	12,5	4,0	117,5
4 fette biscottate oppure 40 gr di cereali	4,4	21,4	1,4	116,5
40 gr marmellata o miele se mangi le fette biscottate	0,1	24,9	0,0	101,2
1 frutto (circa 200 gr)	0,6	24,6	0,8	108,0
tot pasto	13,2	83,5	6,3	443,2
Spuntino				
50 gr di pane	4,0	34,0	-	145,0
80 gr di prosciutto crudo/cotto/bresaola/speck	22,4	-	3,6	124,8
tot pasto	26,4	34,0	3,6	269,8
Pranzo				
1 piatto (100 gr) di pasta/riso al pomodoro o 120 gr di pane	12,5	72,5	1,8	356,0
150 gr di carne bianca/pesce o 100gr di affettati magri	34,2	-	1,4	148,5
verdure a volontà (200 gr)	-	2,0	-	8,0
10 gr di olio d'oliva extravergine	-	-	9,9	89,0
tot pasto	46,7	74,5	13,1	601,5
Spuntino Merenda				
1 frutto (circa 200 gr)	0,6	24,6	0,8	108,0
tot pasto	0,6	24,6	0,8	108,0
Cena				
150 gr di carne o 200 gr di pesce o 4 albumi + 1 tuorlo	34,2	-	1,4	148,5
50 gr di pane	4,0	34,0	-	145,0
verdure a piacere o passato di verdure	-	2,0	-	8,0
10 gr di olio d'oliva extravergine	-	-	9,9	89,0
tot pasto	38,2	36,0	11,3	390,5
Spuntino pre-nanna				
1 yogurt magro	5,4	11,1	0,1	71,3
tot pasto	5,4	11,1	0,1	71,3
TOTALE	130,4	263,7	35,2	1.884,2

Proporzioni: proteine: 27%, carboidrati: 56%, grassi: 17%.

Dieta per la definizione in stile Low-Carb

Molto utilizzata nelle fasi di definizione è la Dieta Metabolica del dott. Mauro Di Pasquale, utile soprattutto se hai del grasso localizzato difficile da mandar giù.

Questa alimentazione, spesso criticata dai nutrizionisti nostrani pro-carb, si basa su un'alta assunzione di grassi e proteine e una dose minima di carboidrati giornalieri, indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo. Ti stupirai nel sentirti dire che dovrai mangiare tanti grassi per dimagrire, ma, così facendo, insegnerai al tuo corpo ad “andare” a grassi e ad utilizzarli per trarre l'energia necessaria a soddisfare le richieste giornaliere (funzioni metaboliche, spese per l'attività fisica, termoregolazione ecc.).

Tutto questo ti permetterà di abbassare al minimo la tua percentuale di grasso e mantenere buona parte dei muscoli costruiti nei periodi di massa. La Dieta Metabolica prevede i primi dodici giorni di valutazione, necessari per adattare il tuo corpo a questo regime alimentare e per farlo diventare una “macchina brucia grassi”.

In questi dodici giorni dovrai rispettare queste percentuali:

- 50-60% di grassi;
- 30-40% di proteine;
- 30 gr di carboidrati.

Se noti di aver grosse difficoltà a mantenere solo 30 gr di carboidrati al giorno, ti consiglio di aumentare leggermente questo valore. Passato il dodicesimo giorno dovrai cambiare drasticamente l'alimentazione ed effettuare, per 24-48 ore, la cosiddetta fase di "ricarica" di carboidrati. In questa fase le percentuali saranno le seguenti:

- 40-55% di carboidrati;
- 15-30% di proteine;
- 25-40% di grassi.

Questa fase iperglicidica stimolerà la produzione di alti livelli di insulina, permettendo di riempire e saturare le tue riserve di glicogeno. Questo permetterà di disporre di molta energia da sfruttare nei giorni successivi, che saranno nuovamente a basso contenuto di carboidrati.

I tuoi muscoli, dopo questi giorni di ricarica, appariranno molto voluminosi e tonici. L'effetto è dovuto alla ritenzione idrica che si crea con il deposito del glicogeno nei muscoli.

Passate queste due settimane, potrai finalmente iniziare la Dieta Metabolica su base settimanale. Dal lunedì al venerdì (al massimo anche fino al sabato pomeriggio) la tua alimentazione si baserà sull'alta assunzione di grassi, proteine e 30 gr di carboidrati, mentre nel week-end effettuerai la fase di ricarica.

Per maggiori dettagli su questa alimentazione ti consiglio di consultare il libro di Mauro Di Pasquale intitolato *La dieta Metabolica. La dieta rivoluzionaria che manda in frantumi i miti su carboidrati e grassi*, Sandro Ciccarelli Editore.

Di seguito ti illustro un esempio su base metabolica. I primi dodici giorni di valutazione effettuali come i giorni che io indico «da Lunedì a Venerdì».

Esempio di dieta metabolica a 2000 kcal - DEFINIZIONE

Tali consigli sono suggeriti per una corretta alimentazione in funzione dell'allenamento praticato. Non intendono sostituirsi a parere medico e sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso.

DA LUNEDÌ A VENERDÌ

	P	C	G	Kcal
Colazione				
250 cc di latte parz scremato	6,5	10,0	3,2	94,0
2 uova sode	12,9	0,7	11,2	155,0
15 gr di nocciole, noci o mandorle	2,1	0,9	9,6	98,3
caffè facoltativo	-	-	-	-
tot pasto	21,5	11,6	24,0	347,3
Spuntino				
80 gr di affettati magri	22,4	-	3,6	124,8
1 fetta biscottata	1,1	5,4	0,4	29,1
tot pasto	23,5	5,4	4,0	153,9
Pranzo				
150 gr di salmone/sgombro o carne rossa	27,0	-	18,0	270,0
50 gr di stracchino o formaggi molle	9,0	1,0	12,6	150,0
20 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	19,8	178,0
verdure a volontà (200 gr)	-	2,0	-	8,0
tot pasto	36,0	3,0	50,4	606,0
Spuntino Merenda				
60 gr di grana	21,6	2,4	15,0	228,6
tot pasto	21,6	2,4	15,0	228,6
Cena				
200 gr di carne bianca o 250 gr di pesce magro	48,2	-	2,0	210,0
verdure a volontà (200 gr)	-	2,0	-	8,0
1 sottiletta (25 gr)	5,0	0,2	6,8	82,5
20 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	19,8	178,0
tot pasto	53,2	2,2	28,6	478,5
Spuntino pre-nanna				
150 gr di yogurt greco intero	10,2	4,8	15,0	195,0
tot pasto	10,2	4,8	15,0	195,0
TOTALE	166,0	29,4	136,9	2.009,3

Proporzioni: proteine: 33%, grassi: 60%, carboidrati: 29,4 gr.

SABATO (O DA SABATO POMERIGGIO) E DOMENICA

	P	C	G	Kcal
Colazione				
300 cc di latte parzialmente scremato	9,8	15,0	4,8	141,0
1 cornetto al cioccolato o simile	3,4	26	14	247,0
caffè	-	-	-	-
tot pasto	13,2	41,0	18,8	388,0
Spuntino				
2 fette di toast (tipo Pan Bauletto)	4,4	19,7	2,6	119,8
70 gr di affettati magri	19,6	-	3,2	109,2
tot pasto	24,0	19,7	5,8	229,0
Pranzo				
1 piatto (120 gr) di pasta o riso al pomodoro	15,0	87,0	2,2	427,2
100 gr carne bianca	22,8	-	0,9	99,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
verdure a volontà (200 gr)	-	2,0	-	8,0
tot pasto	37,8	89,0	17,9	667,7
Spuntino Merenda				
1 yogurt alla frutta magro	3,5	12,3	0,1	64,0
1 frutto di stagione (circa 200 gr)	0,6	24,6	0,8	108,0
tot pasto	4,1	36,9	0,9	172,0
Cena				
80 gr di pane	6,4	54,4	-	232,0
200 gr di carne o 250 gr pesce a piacere	42,0	-	2,0	180,0
15 gr d'olio d'oliva extravergine	-	-	14,9	133,5
tot pasto	48,4	54,4	16,9	545,5
Spuntino pre-nanna				
125 gr di yogurt magro	3,5	12,3	0,1	64,0
tot pasto	3,5	12,3	0,1	64,0
TOTALE	131,0	253,3	60,3	2.066,2

Proporzioni: proteine: 25%, grassi: 26%, carboidrati: 49%.

SEGRETO n. 48: la Dieta Metabolica del dott. Di Pasquale, una dieta a basso contenuto di carboidrati, ti permetterà di ridurre al minimo la percentuale di grasso.

Ora sai esattamente cosa mangiare per crescere muscolarmente e per definirti prima dell'estate. Nelle varie alimentazioni che ti ho proposto non ho mai segnato lo spuntino pre-Workout, perché molto probabilmente esso rientrerà già in uno dei pasti che dovrai fare.

Per esempio, se ti alleni alle 9.00 di mattina, terminerai verso le 10.30 e potrai fare lo spuntino indicato di metà mattinata, con pane e affettati. Se ti alleni verso le 11.00, terminerai verso le 12.30 e passerai direttamente al pranzo (soddisfacendo i tuoi bisogni con la pasta, un bel secondo e le verdure). E così via. Voglio ancora chiarire un punto importante: cosa ne penso degli integratori.

Cosa ne penso degli integratori

Se fosse per me le case produttrici di integratori andrebbero in rovina. Sono un preparatore votato per il vero “natural”. Penso che si possa ottenere un grande fisico con una corretta alimentazione e una pianificazione accurata degli allenamenti. Penso che la maggior parte degli integratori sia una grande bufala e serva esclusivamente a riempire le tasche di soldi ai produttori o

a chi li vende. Se la tua alimentazione è ben equilibrata, non hai bisogno degli integratori tanto pubblicizzati sulle riviste di Body Building. Ma forse, al giorno d'oggi, nessuno ha più voglia di fare sacrifici e quindi sembra molto meglio provare l'ultimo integratore pubblicizzato, che promette incrementi di forza e di massa, in modo veloce e senza grosse fatiche.

Ma poi questi incrementi ci sono davvero? Io personalmente non li ho mai visti. Tanti dicono di professare il natural Body Building e poi sono alla continua ricerca dell'integratore che più si avvicina ai risultati dati dagli ormoni. Io non sono così!!! Professo il vero "natural" e, in genere, non consiglio alcun integratore. Penso che il corpo abbia tutto ciò che serve per migliorare, ancor più se non sei un'atleta professionista.

Allenamento, alimentazione e condizione psicologica sono gli elementi su cui devi puntare! Il corpo è una macchina meravigliosa e dispone di tutti i sistemi per adattarsi e "supercompensare" gli allenamenti, basta fornirgli la benzina giusta (ossia le giuste dosi di allenamento, alimenti e motivazione).

SEGRETO n. 49: allenamento, alimentazione e condizione psicologica sono gli unici elementi su cui devi puntare per raggiungere i tuoi risultati. Gli integratori non fanno miracoli e, se la tua alimentazione è ben equilibrata, non ne avrai bisogno.

Gli unici integratori che posso consigliarti, per via della vita frenetica che forse conduci, sono le proteine in polvere, in quanto possono diventare un utile sostituto dello spuntino.

Magari no, ma se in certi momenti hai il tempo contato e non riesci a fermarti per la merenda, alcuni integratori proteici (polveri o barrette) possono aiutarti a raggiungere il tuo fabbisogno giornaliero di proteine. Non esagerare e, se puoi, introduci la maggior parte delle proteine con gli alimenti.

Non credere a quei preparatori, che per venderti le loro proteine, te le consigliano a colazione, prima dell'allenamento, dopo l'allenamento e prima di andare a dormire. È ovvio che hanno troppi interessi a vendertele! Le proteine non fanno i miracoli, il loro unico fine è quello di sopperire a carenze alimentari, ma se la

tua alimentazione è ben strutturata non avrai carenze proteiche. Esistono in commercio tantissime forme di integratori proteici e le polveri di proteine vanno per la maggiore. Principalmente potrai trovare queste forme di proteine:

- *proteine dell'uovo*: ad alto valore biologico, ideali nei casi di intolleranza verso i prodotti derivati dal latte;
- *proteine del siero del latte* (le classiche “Whey”): sono quelle utilizzate maggiormente da chi pratica palestra. Sono proteine ad alto valore biologico (oltre il 90%), rapidamente assorbite dall'organismo. Possono essere ottenute principalmente per *scambio ionico* (più costose) o per *microfiltrazione* (più accessibili);
- *proteine della soia*: hanno un valore biologico più basso rispetto a quelle del siero, ma sono ricche di glutammina (un aminoacido non essenziale che permette di migliorare il recupero). Possono essere una valida alternativa a quelle del siero, soprattutto per i vegetariani;
- *caseine*: nonostante presentino un profilo aminoacidico non elevatissimo, grazie alla loro caratteristica di essere assorbite lentamente, queste proteine vengono utilizzate tantissimo come spuntino pre-nanna, per i loro effetti anticatabolici

durante il sonno.

Altri integratori che posso consigliarti sono gli aminoacidi ramificati, detti BCAA. Questi possono esserti utili per migliorare il recupero, soprattutto se dopo l'allenamento non hai facilità ad introdurre la giusta quantità di proteine. Puoi assumere circa 1 gr di aminoacidi ramificati per ogni 10 kg di peso corporeo.

E la creatina può servire? Beh, in certi momenti può essere utile. Più studi hanno dimostrato che la creatina monoidrato è uno dei migliori integratori per l'aumento della muscolatura e della forza. Grazie al suo uso è possibile prolungare l'esercizio per più tempo, così da creare allenamenti più duri e processi di crescita muscolari più rapidi. Ma anche in questo caso occhio a non farti fregare. Ogni anno esce una nuova proteina, ma sempre senza alcuna dimostrazione scientifica della sua efficacia, se non gli studi pagati dalla stessa casa produttrice.

Il mio consiglio è quello di utilizzare la classica creatina monoidrato, che è ben assorbita dal corpo e non è così cara. Non esiste alcuna prova scientifica che qualsiasi altra creatina funzioni

meglio della semplice creatina monoidrato, assunta con i carboidrati appropriati. Tutti gli studi seri in circolazione sono stati effettuati con la creatina monoidrato.

Utilizzala nel modo classico, ossia con una settimana di carico e le successive di mantenimento. Per decidere quanta creatina assumere nelle varie fasi ti consiglio di utilizzare la tabella sottostante.

Carico di creatina e mantenimento					
Massa magra		Uomini		Donne	
lbs	kg	Carico gr	Manten. gr	Carico gr	Manten. gr
80	36	9	3	6	2
100	45	11	3.5	8	2.5
120	55	14	4.5	10	3
140	64	16	5	11.5	3.5
160	73	18	6	13	4
180	82	20	6.5	14.5	4.5
200	91	22.5	7	16	5
220	100	25	8	17.5	6

*Tratto da Sport Nutrition Guide, Colgan M., ed. Sporting Club
Leonardo da Vinci, Milano 2003.*

Assumi la creatina nell'arco della giornata, dividendo il tuo fabbisogno giornaliero per quattro. I momenti migliori per assumere le tue dosi di creatina nella fase di carico sono:

- 30-60 minuti prima dell'allenamento;
- immediatamente dopo l'allenamento;
- le altre due dosi prese a intervalli, per riempire la giornata (esempio mattina e primo pomeriggio).

Nella fase di mantenimento dividi l'apporto da assumere per due ed assimilo prima e dopo l'allenamento. Abbina l'assunzione della creatina a 30-40 gr di zucchero o bevande dolci, in quanto lo zucchero permetterà di stimolare la produzione di insulina da parte del pancreas, cosa essenziale per spingere la creatina attraverso le membrane delle cellule muscolari.

Questa è tra le migliori strategie per l'assunzione della creatina. Utilizza la creatina nelle fasi di forza o di massa, per circa otto o dodici settimane consecutive. Dopodichè interrompi l'assunzione per almeno quattro settimane. Ti consiglio di fare, nell'arco dell'anno, non più di due, o tre cicli di creatina.

SEGRETO n. 50: usa le proteine in polvere qualora la tua alimentazione fosse carente di questo macronutriente, o nel caso avessi difficoltà a fare gli spuntini con degli alimenti normali. In alcuni momenti potrai usare la creatina monoidrato, l'unica di cui si conosce realmente l'efficacia.

Questi sono gli integratori che ti posso consigliare, se proprio non ne puoi fare a meno. Per il resto, penso che sia una perdita di tempo. Mi piace allenarmi e allenare in modo naturale e senza troppe paranoie. Le persone che ottengono risultati sono quelle che riescono a crearsi uno stile di vita vincente e duraturo. Lo stile di vita vincente è quello fatto da una giusta dose di allenamento e da un'alimentazione equilibrata.

Non è, di certo, quello delle persone che per tutta la vita devono assumere polveri, pastiglie, capsule, perché altrimenti il loro muscolo si sgonfia, o non riescono a spingere in allenamento. Queste sono fissazioni di chi non ha capito nulla del vero spirito dell'allenamento. Allenarsi significa, per me e per chi mi segue, spingere il corpo oltre i suoi limiti in modo naturale. Tutto questo con le proprie forze e con uno stile di vita adeguato.

La passione per l'allenamento, l'impegno costante e la voglia di farcela sono gli ingredienti base per raggiungere questo obiettivo. Quindi non mi sentirai mai dire «Prova questo nuovo integratore, è miracoloso!» Non me ne importa nulla, anche fosse vero. Non sono alla ricerca di questo. Mi piace allenarmi e ottenere risultati, per quanto possibile, con ciò che la natura mi ha dato e non prendere pastiglie o polveri in ogni momento della giornata, come se fossi un drogato.

C'è chi si dopa, chi è maniaco dell'integrazione e chi prende il meno possibile e si affida esclusivamente all'alimentazione. Bene, io appartengo a quest'ultima categoria e, vedendo i risultati raggiunti in questi anni da me e dai molti clienti che ho potuto seguire, sono fiero delle mie scelte.

É giunta l'ora di conoscere i programmi di allenamento che ti accompagneranno in questi mesi, per raggiungere quel fisico che tanto desideri! Preparati, che è giunta l'ora di faticare...

RIEPILOGO DEL GIORNO 4:

- **SEGRETO n. 36:** non aspettarti miracoli, non esistono. Sarete tu, i sacrifici che farai e l'impegno che metterai nei tuoi allenamenti a creare quel fisico che tanto desideri. Prima di iniziare qualsiasi programma dietetico/alimentare chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia.
- **SEGRETO n. 37:** se non sai come programmare una stagione difficilmente potrai guadagnare muscoli. Non dovrai lasciare nulla al caso, dovrai organizzare i mesocicli in modo intelligente e mirato. Dovrai scegliere gli esercizi base del Body Building e lasciare stare gli esercizi inutili come pectoral machine, leg-extension, gluteus machine e simili.
- **SEGRETO n. 38:** per crescere muscolarmente non dovrai trascurare l'alimentazione. Sarà importante introdurre le giuste quantità di calorie per dare al corpo l'energia necessaria agli allenamenti, al recupero e allo sviluppo muscolare. Se ti alleni e mangi nel modo giusto, il tuo fisico risponderà e otterrai dei risultati. Non devi abbatterti se dopo due o tre mesi non vedi nulla, devi lasciare tempo al tempo, appassionarti all'allenamento, prenderlo come stile di vita, cercare di sollevare in ogni allenamento più peso, e vedrai che anche tu

otterrai dei risultati visibili allo specchio.

- **SEGRETO n. 39:** tutti noi, se ci alleniamo, miglioriamo. Non nasconderti dietro la scusa «Io non cresco perché non ho la genetica» È da perdenti! Allenati, mangia, riposati e cresci! Così potremo riassumere ciò che devi fare per guadagnare muscoli.
- **SEGRETO n. 40:** inizia il tuo percorso di allenamento solo se sei veramente motivato. Non abbatterti alle prime difficoltà, il percorso sarà lungo e tortuoso. Il risultato finale sarà determinato dal tuo impegno e dalla tua costanza e i muscoli non ti cadranno dal cielo, ma saranno frutto del tuo sudore e dei tuoi sacrifici.
- **SEGRETO n. 41:** per creare un'alimentazione vincente dovrai fornire al tuo corpo le giuste quantità di micronutrienti (minerali e vitamine) e di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi).
- **SEGRETO n. 42:** i minerali e le vitamine sono di vitale importanza nell'attività sportiva. Una loro carenza può condurre, inevitabilmente, a un calo del rendimento, a una minore o cattiva produzione energetica, a uno stato di fatica cronico, a un recupero muscolare meno rapido, a un calo della

concentrazione o ad altri disturbi dell'organismo.

- **SEGRETO n. 43:** i carboidrati sono la principale fonte energetica durante l'attività fisica intensa. Forniscono circa 4 kcal per grammo. I carboidrati dopo essere stati trasformati in glucosio, durante la fase di digestione e l'assorbimento, possono essere usati per produrre energia, essere immagazzinati nelle riserve muscolari ed epatiche, o essere trasformati in grasso. Sono fondamentali nel Body Building, perché forniscono l'energia per l'allenamento e in più faranno sì che i tuoi muscoli appaiano tonici e pieni. Non esagerare, altrimenti ti ritroverai appannato e con una percentuale di grasso troppo alta.
- **SEGRETO n. 44:** le proteine rivestono un ruolo molto importante nell'organismo e nella crescita muscolare. Forniscono circa 4 kcal per grammo. Sono costituite da catene di aminoacidi (i BCAA sono gli aminoacidi ramificati), importantissimi per il recupero muscolare. Nell'atleta che effettua allenamenti intensi e con un elevato impegno muscolare il fabbisogno proteico può arrivare fino a 1,8-2,3 gr/kg, rispetto ai 0,83 gr/kg del soggetto sedentario. Ma non di più! Molti studi autorevoli hanno accertato che valori superiori

sono inefficaci ai fini dell'incremento della massa muscolare e possono portare ad un sovraccarico epatico e renale.

- **SEGRETO n. 45:** i grassi hanno una funzione di riserva energetica e rappresentano il carburante principale per il cuore e per gli esercizi a bassa intensità. Forniscono circa 9 kcal per grammo. Si dividono in insaturi, essenziali, saturi e idrogenati. I grassi di riserva vengono immagazzinati sotto forma di trigliceridi. Nel mondo del Body Building si cerca di limitare l'uso dei grassi, soprattutto quelli saturi e idrogenati. Usa i grassi buoni (quelli insaturi) per condire gli alimenti.
- **SEGRETO n. 46:** per creare un'alimentazione vincente dovrai calcolare il tuo fabbisogno calorico totale giornaliero, aggiungere calorie per l'assestamento calorico, decidere le percentuali e le quantità dei macronutrienti, decidere quanti pasti fare, decidere quanti e quali macronutrienti introdurre per pasto.
- **SEGRETO n. 47:** non fare l'errore che commettevano i Body Builder del passato, trascorrendo l'inverno all'ingrasso, per poi passare a diete drastiche per riparare i danni e definirsi per il periodo estivo. Evita sbalzi troppo eccessivi di peso.
- **SEGRETO n. 48:** la Dieta Metabolica del dott. Di Pasquale,

una dieta a basso contenuto di carboidrati, ti permetterà di ridurre al minimo la percentuale di grasso.

- **SEGRETO n. 49:** allenamento, alimentazione e condizione psicologica sono gli unici elementi su cui devi puntare per raggiungere i tuoi risultati. Gli integratori non fanno miracoli, e, se la tua alimentazione è ben equilibrata, non ne avrai bisogno.
- **SEGRETO n. 50:** usa le proteine in polvere qualora la tua alimentazione fosse carente di questo macronutriente, o nel caso avessi difficoltà a fare gli spuntini con degli alimenti normali. In alcuni momenti potrai usare la creatina monoidrato, l'unica di cui si conosce realmente l'efficacia.

GIORNO 5:

Scopri i migliori programmi di allenamento

Se sei arrivato a questo capitolo, avrai già letto e imparato molte cose utili sull'allenamento. Ora ti mostrerò i programmi che costituiscono la tua periodizzazione. Gli esercizi li troverai illustrati e spiegati nell'ultimo capitolo di questo ebook.

Nel limite del possibile, svolgi i programmi nell'ordine in cui te li propongo. I programmi partono da settembre per il semplice fatto che è il momento migliore per organizzare una stagione che ha l'obiettivo di farti presentare muscoloso e magro nel periodo estivo.

Se però l'obiettivo lo devi raggiungere in altri periodi dell'anno, organizza la tua periodizzazione in funzione di quel momento, riadattando i programmi secondo le tue esigenze. Dieci sono i programmi che ti mostrerò, ognuno di essi avrà la durata di quattro settimane.

Svolgili nel migliore dei modi, stando attento a tutti i consigli che ti darò. In questi mesi cura l'alimentazione, cercando di mangiare bene e in modo equilibrato. Dedica tre o quattro giorni alla settimana ai tuoi allenamenti, cerca di riposare almeno otto ore ogni notte ed evita tutto ciò che ti può portare stress e cattivo umore.

SEGRETO n. 51: dieci saranno i programmi che ti presenterò in questo ebook. Eseguili nell'ordine in cui li ho inseriti. Ogni programma avrà la durata di quattro settimane. Allenati tre o quattro giorni la settimana, riposa otto ore ogni notte ed evita tutto ciò che ti può portare stress e cattivo umore.

Fai del Body Building il tuo sport. Appassionati e impegnati al massimo per raggiungere i tuoi obiettivi. L'allenamento dovrà essere un piacere e, non come per molti, un dovere! L'allenamento ti darà forma fisica e salute! Parti con una mentalità vincente, fissa degli obiettivi realistici, mettendoli su carta (voglio arrivare a 80 kg di muscoli, voglio il braccio di 39 cm, voglio un giro-glutei di 103 cm ecc...) e impegnati al massimo per raggiungerli!

Credi fermamente nei tuoi mezzi, perché tutti possiamo ottenere ciò che vogliamo e, se vuoi un fisico muscoloso, nulla ti vieterà di averlo! Non fare come tanti, che si arrendono alla prima difficoltà, nascondendosi dietro ridicole scuse! Se vuoi veramente una cosa, allora ottienila! I programmi presenti in questo ebook ti aiuteranno a raggiungere l'obiettivo.

SEGRETO n. 52: parti con una mentalità vincente, fissa degli obiettivi realistici mettendoli su carta. Credi nei tuoi mezzi e impegnati al massimo per raggiungere il tuo obiettivo.

AVVERTENZE GENERALI!

- i programmi di allenamento non intendono sostituirsi, in alcun modo, a parere medico o di altri specialisti;
- sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso;
- adatta i carichi al tuo reale stato di forma fisica;
- l'allenamento con i sovraccarichi può essere pericoloso e può portare ad infortuni, quindi presta sempre la massima attenzione durante l'esecuzione degli esercizi;
- l'autore e la casa editrice declinano ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica;
- consulta il tuo medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica, o regime alimentare.

Come eseguire i programmi

I dieci programmi che troverai in questa parte dell'ebook costituiranno la tua stagione d'allenamento. Per comodità stampali, in modo da averli sempre con te nella tua palestra casalinga o nel tuo centro fitness.

Avrai tre settimane di carico e una di scarico, non saltare quella di scarico! È importante perché ti consente di recuperare gli allenamenti e di compensarli in modo corretto. Saltarli significherebbe mettere a rischio il tuo rendimento a lungo termine, con il rischio di andare incontro a stati di sovrallenamento più o meno marcati. E tu non devi finire in sovrallenamento, vorrebbe dire perdere la stagione e non raggiungere alcun risultato.

Che cos'è il sovrallenamento

Il sovrallenamento è uno stato psico-fisico che indica un alterato rapporto tra allenamento, alimentazione e riposo. Quando l'equilibrio tra questi tre elementi viene a mancare, l'organismo non riesce più a recuperare gli allenamenti e va incontro a uno stato di fatica cronica che tenderà a diminuire il rendimento della

prestazione e l'efficienza fisica.

Il sovrallenamento può essere causato da un allenamento eccessivo e non adatto al tuo livello atletico, da mancanza di settimane di scarico all'interno del piano di lavoro, da una vita troppo stressante, da una mancanza di sonno o da un riposo scadente, da problemi psicologici (familiari, lavorativi, sentimentali ecc.) o da una cattiva alimentazione.

Il sovrallenamento si riconosce con sintomi frequenti, tipo battito cardiaco a riposo accelerato, apatia, insonnia, irritabilità, calo eccessivo del peso, depressione, stanchezza eccessiva durante gli allenamenti, fatica a far salire i battiti durante i Workout, amenorrea (nelle donne), facilità ad ammalarsi o ad andare incontro a infezioni e infortuni, livelli ormonali sbilanciati (cortisolo alto) ecc. Qualora ti accorgessi di essere finito in sovrallenamento, “stacca” completamente dagli allenamenti e riposati per almeno due settimane, alimentandoti con una quantità di calorie leggermente superiore alla norma.

Non è comunque così semplice finire in sovrallenamento, per chi

si allena mediamente tre-quattro ore alla settimana in palestra. Il corpo umano ha grandissime capacità di recupero e, se gli allenamenti sono ben organizzati e la tua alimentazione è ben bilanciata, non correrai ma questi rischi.

SEGRETO n. 53: dopo ogni tre settimane di carico esegui quella di scarico. Questo di permetterà di evitare di andare in sovrallenamento. Il sovrallenamento è uno stato psico-fisico che indica un alterato rapporto tra allenamento, alimentazione e riposo. Qualora ti accorgessi di essere finito in sovrallenamento, “stacca” completamente dagli allenamenti e riposati per almeno due settimane.

Sei ora pronto a iniziare il tuo percorso. Buon allenamento!

1° mesociclo: adattamento anatomico – full body

Queste prime quattro settimane daranno le basi al tuo fisico per tutta la stagione. Scopo di questo mesociclo è quello di preparare il tuo corpo (in particolare tendini, legamenti, tessuto muscolare) alle fasi successive dell'allenamento. Lavorerai con un approccio in stile full body, lavorando con tutti i muscoli del corpo per tutti e tre i giorni di allenamento settimanali.

Lavorerai con esercizi fondamentali per assimilare al meglio la tecnica e smuovere molto peso durante la seduta di allenamento. La prima settimana lavorerai con un 3x15 (ossia 3 serie da 15 ripetizioni) con recupero di 1'15"; la seconda settimana passerai a un 3x12 con 1'30" di recupero; la terza con un 3x10 con 1'30" di recupero e l'ultima settimana di scarico diminuirai il volume, eseguendo un 2x12 con 1'15" di recupero. Nell'ultima settimana, se noti di poter usare i carichi della terza settimana, usali pure.

Esegui gli esercizi in successione, svolgendo il numero di serie e ripetizioni indicato nella colonna, in corrispondenza della settimana di allenamento. Se al termine della scheda ti rimane tempo, esegui pure un esercizio a scelta di addominali.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico).

Mesociclo: adattamento anatomico.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: full body.

TUT: eccentrica controllata/concentrica controllata.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Esercizio	1 settimana		2 settimana		3 settimana		4 settimana	
	Sets&Reps	Peso (kg)						
	Rec 1'15"		Rec 1'30"		Rec 1'30"		Rec. 1.15"	

Giorno 1

Full Body

Panca piana	3x15		3x12		3x10		2x12	
Squat box	3x15		3x12		3x10		2x12	
Rematore bilanciato	3x15		3x12		3x10		2x12	
Lento manubri 80°	3x15		3x12		3x10		2x12	
Stacchi rumeni	3x15		3x12		3x10		2x12	
Dip	3x15		3x12		3x10		2x12	
Sit-up	4x15		4x15		4x15		3x15	

Giorno 2

Full Body

Affondi manubri	3x12xlato		3x10xlato		3x18xlato		2x10xlato	
Rematore 1manubrio	3x15		3x12		3x10		2x12	
Panca inclinata	3x15		3x12		3x10		2x12	
Stacco sumo	3x15		3x12		3x10		2x12	
Pull-over	3x15		3x12		3x10		2x12	
curl bilanciato Ez	3x15		3x12		3x10		2x12	
Crunch	4x15		4x15		4x15		3x15	

Giorno 3

Full-Body

Rematore bil.imp.inv.	3x15		3x12		3x10		2x12	
Squat bulgaro	3x12xlato		3x10xlato		3x18xlato		2x10xlato	
Spinte manubri 30°	3x15		3x12		3x10		2x12	
Alzate laterali	3x15		3x12		3x10		2x12	
Front Squat	3x15		3x12		3x10		2x12	
Panca stretta	3x15		3x12		3x10		2x12	
Crunch libretto	4x15		4x15		4x15		3x15	

2° mesociclo: ipertrofia – superset/stripping

Passate le prime quattro settimane di allenamento, sei ora pronto per la tua prima scheda ipertrofica. In questo mesociclo userai un'impostazione classica del Body Building in Split-Routine, ossia dividerai il corpo per sezioni muscolari e ogni giorno di allenamento ne allenerai una o due ben precise. Questo mesociclo avrà anche lo scopo di prepararti per i successivi periodi orientati alla forza, in quanto andrai a usare carichi più pesanti.

Per fare ciò ti insegnerò ad allenarti con le superserie e con lo stripping. Per superserie (indicate con una parentesi graffa) si intende l'esecuzione di due esercizi uno di seguito all'altro, senza pausa. Recuperai al termine del secondo esercizio. Nel tuo caso, eseguirai 8 ripetizioni del primo esercizio e passerai immediatamente al secondo, eseguendo altre 8 ripetizioni. Al termine recupererai due minuti e ripeterai la superserie per altre due volte.

Lo stripping è, sicuramente, tra le tecniche preferite dai Body Builder per intensificare le serie. Lo potrai trovare sotto diversi nomi, come “serie regressive”, “triple drop set”, “serie

discendenti”, ma è sempre lui: lo stripping. La tecnica si esegue sullo stesso esercizio, scalando il peso una volta raggiunto il numero di ripetizioni indicato. Si eseguono in genere tre o quattro scali senza recupero. Nel tuo caso, indicato con la dicitura (6+6+6+max) dovrai:

- mettere un peso che ti permetta di fare 6 ripetizioni iniziali;
- eseguire le prime 6 ripetizioni con il carico selezionato;
- ridurre, nel minor tempo possibile, di un 10-20%, il carico (5,10 o 15 kg) e ripartire;
- eseguire nuovamente 6 ripetizioni;
- scalare di nuovo il carico di un 10-20% e ripartire senza alcun recupero;
- eseguire nuovamente 6 ripetizioni;
- scalare di nuovo il carico di un 10-20% e ripartire, senza alcun recupero, per l’ultima serie;
- eseguire tutte le ripetizioni possibili fino a esaurimento.

Questo vuol dire fare un buon stripping! È una tecnica estremamente dura che ti porterà a completo esaurimento muscolare e a un grandissimo pompaggio.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, in cui esegui 2 serie nei superser e mantieni 1 nello stripping).

Mesociclo: ipertrofia.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: superserie – stripping.

TUT: eccentrica controllata/concentrica veloce.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta, o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Note: nei giorni 1 e 2 eseguire questa sequenza di addominali prima o dopo l'allenamento.

Crunch + peso 15

Crunch obliqui 10 x lato x 3 rec. 1'

Giorno 1: PETTO - SPALLE - TRICIPITI - ADDOME

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca Piana	8	0'				
Croci manubri 30°	8 x 3	2'				
Spinte manubri 30°	8 } max } x 3	0'				
Piegamenti a terra		2'				
Panca inclinata stripping	(6+6+6+max)x1	2'				
Military Press	8	0'				
French press manubri	8 } x 3	2'				
French press 90° 1man stripping		(6+6+6+max)x1	2'			

Giorno 2: GAMBE - POLPACCI - ADDOME

Squat box	8	0'				
Affondi in avanzamento	8xlato } x 3	2'				
Stacchi rumeni	8	0'				
Squat 1gamba box	8xlato x 3	2'				
Front Squat stripping	(6+6+6+max)x1	/				
Calf 1manubrio	4x15	1'				
Crunch libretto	15	0'				
Side bend 1manubrio	10xlato x 4	2'				

Giorno 3: DORSO - SPALLE POSTERIORI - BICIPITI - ADDOME

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Trazioni imp. inv.	8	0'				
Pullover manubri	8 } x 3		2'			
Rematore bilanciata	8	0'				
Volare prono seduto	8 } x 3		2'			
Rematore bil. imp. inv. stripping	(6+6+6+max)x1	2'				
Curl Ez inverso	8	0'				
Curl Ez in piedi	8 } x 3		2'			
Curl hammer 60°	(6+6+6+max)x2	2'				

3° mesociclo: preparazione alla forza - piramidale/sforzi ripetuti

Ci siamo! Questo sarà il mesociclo che ti preparerà al vero e proprio periodo di forza. In queste settimane incrementerai i carichi attraverso l'utilizzo del "piramidale". Il piramidale è una delle tecniche maggiormente utilizzate per incrementare in modo graduale i carichi. In questo ebook lo troverai indicato in questa maniera: 10/8/6/4, oppure 10/8/6. Significa che dovrai comportarti in questo modo:

- metti un carico per 10 ripetizioni ed esegui (recupero 2'30"), nel frattempo aumenta il carico precedente di 2,5-5% (2,5/5 kg);
- esegui 8 ripetizioni e recupera 2'30"; nel frattempo aumenta il carico precedente di 2,5-5% (2,5/5 kg);
- esegui 6 ripetizioni e recupera 2'30"; nel frattempo aumenta il carico precedente di 2,5-5% (2,5/5 kg);
- esegui 4 ripetizioni, riprendi fiato per 2 o 3 minuti e passa all'esercizio successivo.

Gli esercizi 3x8 esegui con un carico che ti permetta di eseguire tutte e tre le serie con lo stesso peso.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, in cui eseguirai 10/8/6 nei piramidali e 2x8 negli altri esercizi, addominali invariati).

Mesociclo: preparazione alla forza.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: piramidale/sforzi ripetuti.

TUT: eccentrica controllata/concentrica esplosiva.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta, o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Giorno 1: PETTO - SPALLE - TRICIPITI - ADDOME

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca Piana	10/8/6/4	2'30"				
Spinte manubri 30°	3x8	1'30"				
Military Press	10/8/6	2'30"				
Alzate laterale completa	3x8	1'30"				
Dip	3x8	1'30"				
French press manubri	3x8	1'30"				
Side bend 1manubrio	3x10xlato	1'				
Crunch + peso	3x15	1'				

Giorno 2: GAMBE – ADDOME

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Squat box	10/8/6/4	2'30"				
Squat bulgaro	3x8	1'30"				
Stacchi rumeni	10/8/6	2'30"				
Gluteus Ham Raises o Leg Curl	3x8	1'30"				
Squat 1gamba box	3x8	1'30"				
Calf bilanciata	3x15	1'30"				
Sit-up	3x15	1'				
Crunch libretto	3x15	1'				

Giorno 3: DORSO - SPALLE POSTERIORI - BICIPITI - ADDOME

Trazioni imp. inversa	10/8/6/4	2'30"				
Pull over manubri	3x8	1'30"				
Rematore bilanciere	10/8/6	2'30"				
Volare prono 15°	3x8	1'30"				
Curl hammer in piedi	3x8	1'30"				
Curl concentrato	3x8	1'30"				
Twist	3x10xlato	1'				
Russian Sit-up	3x10	1'				

4° mesociclo: forza – 5x5

La metodologia che userai in questo mesociclo è tra le mie favorite per i cicli di forza. Venne divulgata per la prima volta negli anni '50-'60 da un Body Builder inglese di nome Reg Park e, successivamente, alla fine degli anni '70, dal famosissimo Strength Coach americano Bill Starr.

L'obiettivo di questo allenamento è quello di completare 5 serie da 5 ripetizioni (25 ripetizioni) con il carico prestabilito. Solo quando riuscirai a completare 5 serie da 5 ripetizioni, appunto 5x5, potrai aumentare il carico. Il consiglio che ti posso dare è quello di partire con un carico pari al tuo 6-7 RM (ossia quello che ti permetterebbe di completare 6-7 ripetizioni massimali) e vedere cosa succede.

Il peso giusto è quello che ti permette di completare almeno 18-20 ripetizioni nella totalità delle 5 serie, come in questo esempio:

Panca piana bil.	1x5x6RM	2'	60 kg/5 ripetizioni
Panca piana bil.	1xmaxx6RM	2'	60 kg/5 ripetizioni
Panca piana bil.	1xmaxx6RM	2'	60 kg/4 ripetizioni
Panca piana bil.	1xmaxx6RM	2'	60 kg/3 ripetizioni
Panca piana bil.	1xmaxx6RM	2'	60 kg/3 ripetizioni
ripetizioni totali			20 ripetizioni

Se le ripetizioni totali si assestano a circa 10-14 ripetizioni, il peso scelto è troppo alto, consiglio di abbassarlo.

Ogni seduta dell'allenamento sarà impostata con due esercizi fondamentali di forza, eseguiti appunto con il 5x5, più una serie finale di esercizi complementari, volti a migliorare il primo esercizio. Gli esercizi complementari verranno eseguiti con un 3x8 recupero 1'. Gli esercizi 3x8 eseguiti con un carico che ti consenta di eseguire tutte e tre le serie con lo stesso peso.

L'ultima settimana dovrai cimentarti con il Test Sub-Massimale 5RM negli esercizi indicati. Se te la senti, esegui in modo diretto, come ti ho insegnato nel primo capitolo di questo ebook.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, in cui eseguirai il test 5RM negli esercizi indicati, 3x5 nel secondo esercizio e 2x8 nei restanti, addominali invariati).

Mesociclo: forza.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: 5x5.

TUT: eccentrica controllata/concentrica esplosiva.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta, o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Giorno 1: Panca – STACCHI - COMPLEMENTARI

<i>Esercizio</i>	<i>SetsxRepsx%RM</i>	<i>Rec</i>	<i>1 sett.</i>	<i>2 sett.</i>	<i>3 sett.</i>	<i>Test5RM</i>
Warm-up						
Panca piana bil.	1x5x6RM	2'				Panca
Panca piana bil.	1xmaxx6RM	2'				
Panca piana bil.	1xmaxx6RM	2'				
Panca piana bil.	1xmaxx6RM	2'				
Panca piana bil.	1xmaxx6RM	2'				
Stacchi Rumeni	1x5x6RM	2'				
Stacchi Rumeni	1xmaxx6RM	2'				
Stacchi Rumeni	1xmaxx6RM	2'				
Stacchi Rumeni	1xmaxx6RM	2'				
Stacchi Rumeni	1xmaxx6RM	2'				
Panca inclinata bilanciata	3x8	1'				
Military press	3x8	1'				
Dip	3x8	1'				
Crunch + peso	4x15	1'				

Giorno 2: SQUAT – PUSH PRESS - COMPLEMENTARI

Warm-up						
Squat box	1x5x6RM	2'				Squat
Squat box	1xmaxx6RM	2'				
Squat box	1xmaxx6RM	2'				
Squat box	1xmaxx6RM	2'				
Squat box	1xmaxx6RM	2'				
Push press	1x5x6RM	2'				
Push press	1xmaxx6RM	2'				
Push press	1xmaxx6RM	2'				
Push press	1xmaxx6RM	2'				
Push press	1xmaxx6RM	2'				
Front Full Squat	3x8	1'				
Affondi in avanzamento	3x8	1'				
Stacchi rumeni manubri	3x8	1'				
Crunch libretto	4x15	1'				

Giorno 3: TRAZIONI - PANCA STRETTA - COMPLEMENTARI

Warm-up				
Trazioni imp. inversa	1x5x6RM	2'		Trazioni
Trazioni imp. inversa	1xmaxx6RM	2'		
Trazioni imp. inversa	1xmaxx6RM	2'		
Trazioni imp. inversa	1xmaxx6RM	2'		
Trazioni imp. inversa	1xmaxx6RM	2'		
Panca stretta	1x5x6RM	2'		
Panca stretta	1xmaxx6RM	2'		
Panca stretta	1xmaxx6RM	2'		
Panca stretta	1xmaxx6RM	2'		
Panca stretta	1xmaxx6RM	2'		
Rematore bilanciare	3x8	1'		
Alzate laterali	3x8	1'		
Curl 2manubri in piedi	3x8	1'		
Side bend 1manubrio	4x10xlato	1'		

Note: ultima settimana test 5RM così impostato:

- giorno 1: panca piana;
- giorno 2: squat box;
- giorno 3: trazioni imp. inversa.

5° mesociclo: forza – 5/4/3/2/1

Il metodo che utilizzerai in questo mesociclo è il giusto proseguimento del 5x5. Il metodo 5/4/3/2/1 è utilizzato da molti preparatori americani di Body Building e di Powerlifting, per insegnare ai propri atleti a lavorare con carichi massimali.

Dovrai partire con il tuo 5RM e aumentare il carico di circa il 2-3% ad ogni serie successiva, fino ad arrivare al carico che riuscirai a sollevare solamente una volta. Quando sarai in grado di completare in modo soddisfacente tutte le serie (5/4/3/2/1), potrai incrementare leggermente i carichi. Il recupero tra le serie sarà di 2 minuti e 30 secondi.

Continuerai l'allenamento con un secondo esercizio di forza eseguito con un classico 4x5. Gli esercizi successivi saranno complementari, volti a farti migliorare nel primo esercizio. Durante l'ultima settimana di allenamento ripeterai il test 5RM diretto su panca, squat e trazioni.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, in cui eseguirai il test 5RM negli esercizi indicati, 3x5 nel secondo esercizio e 2x8 nei restanti, addominali invariati).

Mesociclo: forza.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: 5/4/3/2/1.

TUT: eccentrica controllata/concentrica esplosiva.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta, o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Giorno 1: PANCA - CURL EZ - COMPLEMENTARI

<i>Esercizio</i>	<i>Reps x %RM</i>	<i>Rec</i>	<i>1settim</i>	<i>2 settim</i>	<i>3 settim</i>	<i>Test5RM</i>
Warm-up						
Panca	1x5RM	2'30"				Panca
Panca	1x4RM	2'30"				
Panca	1x3RM	2'30"				
Panca	1x2RM	2'30"				
Panca	1x1RM	2'30"				
Curl Ez	4x5	2'				
Croci cavi alti	3x8	1'				
Spinte manubri 30°	3x8	1'				
Curl 2man hammer	4x8	1'				
Russian Sit-up	4x12	1'				

Giorno 2: SQUAT - STACCHI RUMENI - COMPLEMENTARI

Warm-up						
Squat box	1x5RM	2'30"				Squat
Squat box	1x4RM	2'30"				
Squat box	1x3RM	2'30"				
Squat box	1x2RM	2'30"				
Squat box	1x1RM	2'30"				
Stacchi rumeni	4x5	2'				
Affondi laterali	3x8	1'				
Squat bulgaro	3x8	1'				
Calf machine	5x12	1'				
Side bend manubrio	4x10xlato	1'				

Giorno 3: TRAZIONI IMP.INV. - PUSH PRESS - COMPLEMENTARI

Warm-up

Trazioni imp. inv.	1x5RM	2'30"				Trazioni
Trazioni imp. inv.	1x4RM	2'30"				
Trazioni imp. inv.	1x3RM	2'30"				
Trazioni imp. inv.	1x2RM	2'30"				
Trazioni imp. inv.	1x1RM	2'30"				
Push Press	4x5	2'				
Rematore 1manubrio	3x8	1'				
Pull-Over manubri	3x8	1'				
Panca stretta	4x8	1'				
Crunch + peso	4x15	1'				

Note: ultima settimana test 5RM così impostato:

- giorno 1: panca piana;
- giorno 2: squat box;
- giorno 3: trazioni imp. inversa.

6° mesociclo: ipertrofia – triset

Terminata la settimana di test avrai terminato questo primo ciclo di forza e sarai pronto per i tuoi primi veri e propri programmi ipertrofici. In questo primo mesociclo, dedicato all'ipertrofia, ti cimenterai con il triset.

Il triset è l'insieme di 3 esercizi eseguiti uno di seguito all'altro, senza pausa. Porta a completo esaurimento le fibre muscolari, con un pompaggio estremo. Questa tecnica ti permetterà di colpire lo stesso gruppo muscolare per un tempo di lavoro più lungo e su diverse angolazioni di lavoro.

Praticamente dovrai fare 10 ripetizioni del primo esercizio, passare immediatamente al successivo e completare altre 10 ripetizioni; continuare con l'ultimo, eseguendo ancora 10 ripetizioni. Dovrai recuperare 2 minuti e ripetere il triset per le volte indicate dal programma. Nell'ultima settimana scarica eseguendo una serie in meno in tutti i triset presenti nella scheda.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, con una serie in meno nei triset).

Mesociclo: ipertrofia.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: triset.

TUT: eccentrica controllata/concentrica controllata.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta, o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Giorno 1: PETTO - SPALLE - TRICIPITI - ADDOME

ESERCIZIO	SET & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)				
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.	
Panca Piana	10	0					
Lento avanti manubri	10		} x 3				
Spinte manubri 30°	10			2'			
Croci 2man panca piana	10	0					
Alzate laterali	10		} x 3				
Piegamenti a terra	10			2'			
Panca stretta	10	0					
Dip	10		} x 3				
French press manubri	10			2'			
Crunch inverso	15	0					
Crunch libretto	15		} x 3				
Crunch + peso	15			2'			

Giorno 2: DORSO – SPALLE POSTERIORI – BICIPITI – ADDOME

Trazioni imp.inv.	10	} x 3	0				
Pull-over 1manubrio	10		0				
Rematore bilanciata	10		2'				
Trazioni Orizzontali	10	} x 3	0				
Volare prono seduto	10		0				
Rematore bil. imp.inv.	10		2'				
Curl Ez inverso	10	} x 3	0				
Curl Ez in piedi	10		0				
Curl 2manubri hammer	10		2'				
Crunch + peso	15	} x 3	0				
Crunch obliqui	10xlato		0				
Russian Sit-up	10		2'				

Giorno 3: GAMBE – POLPACCI – ADDOME

Squat	10	} x 3	0				
Stacchi Rumeni manubri	10		0				
Affondi in avanzamento	10		2'				
Front Squat	10	} x 3	0				
Gluteus ham raises o Leg curl	10		0				
Squat bulgaro	10		2'				
Calf bilanciere	10	3x1'	1'				
Crunch inverso + peso	10	} x 3	0				
Twist	10xlat		0				
Side bend	10xlat		2'				

7° mesociclo: ipertrofia con richiamo di forza: 3x3/EDT

In queste quattro settimane farai un piccolo richiamo di forza e ti insegnerò ad allenarti con l'EDT. In questo mesociclo ti farò allenare quattro volte alla settimana. Se però noti che è troppo impegnativo, o per motivi lavorativi non ce la fai, allenati su tre giorni, recuperando l'allenamento saltato nella settimana successiva. In questo caso protraai la scheda per cinque settimane.

Avrai due giorni di forza (giorno 1 e 3) e due giorni ipertrofici (giorno 2 e 4). Nei giorni di forza eseguirai due esercizi con un 3x3, ossia eseguirai 3 serie da 3 colpi, recuperando tra ogni serie 3 minuti. Gli esercizi successivi saranno eseguiti con un 3x8, con 1 minuto e 30 secondi di recupero.

Nei giorni ipertrofici ti mostrerò l'EDT e lo eseguirai, per iniziare, sulle braccia. L'EDT è il famoso allenamento del grande coach Charles Staley. EDT sta per Escalation Density Training. L'obiettivo è quello di rendere ogni seduta più densa di lavoro (cioè eseguire il maggior numero di ripetizioni nel tempo indicato).

Il metodo è molto duro e funziona incredibilmente per le braccia. Io stesso ho eseguito un lavoro sperimentale per la tesi di laurea, con il quale ho verificato che, nel giro di quattro settimane, tutti i soggetti testati hanno incrementato nettamente la circonferenza del bicipite a braccio contratto. Comunque nei giorni 2 e 4 dovrai fare questo: eseguire una coppia di esercizi in superserie (per esempio panca stretta con curl 2man hammer) per un tempo di 15 minuti, con una pausa di recupero minima tra l'una e l'altra in tutte le serie. Cosa significa? Significa che alterni i due esercizi per 15 minuti. È soggettivo il tempo di recupero, cioè il tempo minimo per passare all'altro esercizio ed eseguire la serie, fino al completamento dei 15 minuti.

Nella versione base devi contare quante ripetizioni esegui, per ogni esercizio, in 15 minuti, in modo tale da migliorare, di volta in volta, questo numero. Per esempio potrebbe essere così l'andamento di un blocco:

Panca stretta ripetizioni eseguite 5/5/5/5/5/5/5/4/4/4/4/3/3

Curl 2man hammer ripetizioni eseguite 5/5/5/5/5/5/5/4/4/4/4/3/3/2

L'obiettivo dell'allenamento è quello di eseguire il maggior numero di ripetizioni nel tempo stabilito, aumentandolo di settimana in settimana. Se vedi che escono tutte serie da 5 ripetizioni, la settimana successiva aumenta di un 5-10% i carichi di lavoro. L'allenamento è ottimo per innalzare il metabolismo e costruire muscoli. L'allenamento è molto intenso e ti darà risultati veri!

Tra ogni blocco di esercizi in superserie recupera 5 minuti. Il carico che utilizzi è il tuo 10RM, cioè il carico con cui faresti 10 ripetizioni e poi ne fai solamente 5. Al termine dei due blocchi di 15 minuti eseguirai un esercizio di addominali.

Nell'ultima settimana, quella di scarico, esegui l'EDT per soli 10 minuti per blocco.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, nei giorni 1 e 3 esegui solo 2x3, anziché 3x3 e le serie restanti 2x8; nei giorni 2 e 4 esegui l'EDT solamente per 10 minuti).

Mesociclo: richiamo di forza/ipertrofia.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: 3x3 – EDT.

TUT: eccentrica controllata/concentrica controllata.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Giorno 1: PETTO-DORSO-SPALLE

Esercizio	Reps x %RM	Rec	1 sett.	2 sett.	3 sett.	4 sett.
Warm-up						
Panca piana	3x3RM	3'				
Trazioni imp.inv.	3x3RM	3'				
Spinte manubri 30°	3x8	1'30"				
Rematore 1manubrio	3x8	1'30"				
Push Press	3x8	1'30"				
Alzate laterali completa	3x8	1'30"				

Giorno 2: BRACCIA EDT – ADDOME

Warm-up						
Panca stretta	5	} x 15'	0			
Curl 2manubri hammer	5		0			
			5'			
French press manubri	5	} x 15'	0			
Curl Ez in piedi	5		0			
			5'			
Crunch + peso	4x15		1'			

Giorno 3: GAMBE – POLPACCI – ADDOME

Warm-up						
Squat	3x3RM	3'				
Stacchi rumeni	3x3RM	3'				
Front Squat	3x8	1'30"				
Squat Bulgaro	3x8xlato	1'30"				
Calf 1manubrio	4x10	1'				
Crunch libretto	4x15	1'				

Giorno 4: BRACCIA EDT – OBLIQUI

Warm-up					
Dip parallele	5	} x 15'	0		
Curl Ez inverso	5		0		
			5'		
Curl concentrato dx	5	} x 15'	0		
Curl concentrato sx	5		0		
			5'		
Side bend 1manubrio	3x10xlato		1'		

Note: se al termine ti rimane ancora tempo, esegui un esercizio di addominali a scelta, eseguito 3x20.

8° mesociclo: ipertrofia – GVT

Devi ora raccogliere tutto ciò che hai seminato in questi mesi di allenamento. A questo proposito ti mostrerò il GVT, ossia il “German Volume Training”, un famoso allenamento degli anni ’70, dell’allenatore di Weightlifting Rolf Feser. Il GVT è stato in seguito portato alla ribalta dal rinomato allenatore canadese Charles Poliquin, che lo cita in molti suoi libri e nei suoi numerosi articoli. L’allenamento è applicato esclusivamente per fare ipertrofia e per apportare rapidamente guadagni muscolari.

Il GVT è semplice e consiste nel completare 10 serie da 10 ripetizioni con lo stesso peso. Se è la prima volta che lo utilizzi, conviene seguire i consigli del guru dell’allenamento Poliquin e abbinare i gruppi muscolari in questo modo:

- giorno 1: petto – dorso;
- giorno 2: gambe – addome;
- giorno 3: spalle – braccia.

Non cercare di strafare e scegli un carico giusto. Il consiglio è quello di utilizzare un peso intorno al 60-65% del tuo carico massimale in quell’esercizio. Se non lo conosci, metti quel peso

con cui faresti circa 14-15 ripetizioni massimali e poi farne solamente 10.

Segna su un foglio tutto l'andamento delle serie, qualora le ripetizioni dovessero scendere, continua lo stesso con quel peso, segnandolo sul foglio. Le settimane successive dovresti migliorare e farcela a completare le 10 serie da 10 ripetizioni. Ovviamente, se vedi che a un certo punto ti vengono solo 3-4 ripetizioni, significa che il peso era troppo alto e quindi va scalato.

In ogni seduta eseguirai due esercizi in stile GVT e il restante con un classico 3x8. Nella settimana di scarico, anziché 10x10, eseguirai solamente 6 serie da 10 ripetizioni e diminuirai una serie nei restanti esercizi.

Ti ho inserito anche un quarto giorno facoltativo, con del lavoro cardio eseguito con la corsa. Può essere utile per mantenere efficiente il tuo sistema cardiocircolatorio e per prepararti ai futuri periodi di definizione. Stai tranquillo, 40 minuti di lavoro cardio non ti faranno perdere i volumi muscolari guadagnati!

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, in cui eseguirai 6x10 e una serie in meno nel restante lavoro).

Mesociclo: ipertrofia.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: GVT.

TUT: eccentrica controllata/concentrica controllata.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Giorno 1: PETTO – DORSO – ADDOME

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca Piana	10x10	1'30"				
Trazioni imp. inversa	10x10	1'30"				
Spinte manubri 30°	3x8	1'				
Rematore bilanciata	3x8	1'				
Pull-over manubri	3x8	1'				
Russian Sit-Up	4x12	1'				

Giorno 2: GAMBE – ADDOME

Squat	10x10	1'30"				
Stacchi rumeni	10x10	1'30"				
Affondi in avanzamento	3x8	1'				
Front Squat	3x8	1'				
Calf 1manubrio	4x20	1'				
Crunch + peso	4x20	1'				

Giorno 3: SPALLE - BRACCIA - ADDOME

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Military press	10x10	1'30"				
Panca stretta	10x10	1'30"				
Curl hammer panca 60°	10x10	1'30"				
Alzate laterali	3x8	1'				
Kick Back 1manubrio	3x8	1'				
Curl Ez in piedi	3x8	1'				

Giorno 4 (facoltativo): CORSA

- 10' di corsa leggera (65% FCmax);
- 15'-20' di corsa a ritmo un po' più sostenuto (70-75% FCmax);
- 10' di corsa leggera come defaticamento (65% FCmax);
- stretching.

9° mesociclo: ipertrofia – triset doppio a esaurimento

Questa è la mia tecnica preferita per l'ipertrofia. L'allenamento uscì per la prima volta sulla rivista italiana di Body Building Olympian's News nel 2006, con un mio articolo intitolato *L'allenamento Ideale*, e da lì ebbe un successo incredibile.

Ricevetti, e ricevo tuttora, tantissime e-mail di riscontri positivi su questa programmazione, da parte di appassionati e atleti che, sfruttandola, hanno realmente ottenuto dei guadagni muscolari. È incredibile la durezza di questo allenamento!

L'ho chiamato “triset doppio a esaurimento” perché è costituito da:

- *triset*: insieme di tre esercizi eseguiti uno di seguito all'altro, senza pausa;
- *doppio*: nella triserie un esercizio viene ripetuto due volte. L'esercizio ripetuto è quello in cui si vuole apportare un rapido miglioramento ed è il primo del triset;
- *ad esaurimento*: l'ultimo esercizio del triset prevede l'esaurimento muscolare concentrico, cioè dovrai eseguire il maggior numero di ripetizioni possibile.

Si può lavorare con un range di ripetizioni variabile, ma in questa programmazione lavorerai tra le 6 e le 8 (70%-80% RM) ripetizioni, per dare il massimo stimolo ipertrofico. L'allenamento è prettamente ipertrofico e ti permetterà comunque di mantenere buoni livelli di forza.

Il tuo compito è semplice: fai il primo esercizio, passa immediatamente al secondo e ritorna al primo, eseguendo tutte le ripetizioni possibili. Recupera 2 minuti e ripeti il triset per le volte indicate nella scheda. Nell'ultima settimana scarica eseguendo una serie in meno in ogni triset. Tra un triset e l'altro recupera 2 minuti.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, in cui eseguirai solamente 2 serie in ogni triset).

Mesociclo: ipertrofia.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: triset doppio ad esaurimento.

TUT: eccentrica controllata/concentrica controllata.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta, o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Giorno 1: PETTO –SPALLE- TRICIPITI

GIORNO 1	Petto - Spalle - Tricipiti					
	RepsxSets	Rec.	1 sett.	2 sett.	3 sett.	4 sett.
Panca piana	6-8	} x 3	0			
Lento avanti manubri	6-8		0			
Panca piana	max		2'			
Alzate laterali completa	6-8	} x 3	0			
Spinte manubri 30°	6-8		0			
Alzate laterali completa	max		2'			
French press manubri	6-8	} x 3	0			
Panca stretta	6-8		0			
French press man	max		2'			

Giorno 2: DORSO – SPALLE POST. - BICIPITI

GIORNO 2	Dorso – Spalle post. – Bicipiti					
	RepsxSets	Rec.	1 sett.	2 sett.	3 sett.	4 sett.
Trazioni imp. Inv.	6-8	} x 3	0			
Pull-over manubri	6-8		0			
Trazioni imp. inv.	max		2'			
Rematore bilanciata	6-8	} x 3	0			
Volare prono	6-8		0			
Rematore bilanciata	max		2'			
Curl hammer 60°	6-8	} x 3	0			
Curl Ez in piedi	6-8		0			
Curl hammer 60°	max		2'			

Giorno 3: GAMBE - ADDOME

GIORNO 3	Gambe - Addome						
Squat box	6-8	}	x 3	0			
Affondi in avanzamento	6-8			0			
Squat box	max	}	x 3	2'			
Front Squat	6-8			0			
Stacchi Rumeni	6-8	}	x 3	0			
Front Squat	max			2'			
Calf 1 manubrio			3x15	1'			
Crunch libretto	15	}	x 3	0			
Side bend	10xlato			0			
Crunch libretto	max			2'			

Addominali:

- Giorno 1 – Crunch + peso 4x15 rec. 1’;
- Giorno 2 – Twist 4x10xlato rec. 1’;
- Giorno 3 – Russian Sit-up 4x12 rec. 1’.

10° mesociclo: definizione – 8x8/superset

Ci siamo, sei in vista dell'arrivo! Le vacanze si stanno avvicinando e tu dovrai sfoderare il tuo miglior fisico di sempre. Proprio per questo, in questo mesociclo userai l'allenamento prespiaggia più famoso, ossia l'8x8 di Vince Gironda. È il metodo che più di tutti riesce a modificare l'aspetto fisico nel minor tempo. È una strategia altamente invasiva per i dolori post-allenamento che crea e non è adatto ai principianti.

Proprio per questo te lo propongo alla fine della tua programmazione. Nonostante l'alto volume, le sedute di allenamento difficilmente supereranno l'ora.

L'8x8 è il famoso allenamento di Vince Gironda. È stato creato per migliorare l'estetica dei Body Builder, in quanto le otto serie da otto ripetizioni, oltre a dare un imponente stimolo alla crescita muscolare, permettono anche di dare un'estrema definizione. Infatti, i brevi riposi tra le serie consentono di bruciare molte calorie ed accelerare il metabolismo.

Il metodo è molto semplice: dovrai cercare di eseguire otto serie

da otto ripetizioni, con un recupero minimo, circa 20-25 secondi. Vince sosteneva che la cosa più importante di tutto il sistema era la rapidità con cui si terminava l'allenamento. Diceva che, una volta abituati a questo metodo, sarebbero bastati solamente 5-10 respiri profondi tra una serie e l'altra. Se riesci, fallo anche tu!

L'efficacia del metodo sta appunto nei recuperi brevi, nell'alto volume della seduta, nella grande produzione di GH (a causa dell'acido lattico accumulato durante l'allenamento) e nella ricarica muscolare di nutrienti post-allenamento. L'allenamento riuscirà a darti volumi impensabili e una definizione estrema.

I carichi utilizzati non saranno massimali. Soprattutto all'inizio è normale abbassare i carichi di un buon 30-40%, per riuscire ad eseguire tutte le otto serie da otto, rispettando i tempi di recupero così contenuti. Vince Gironda sosteneva l'uso dello stesso carico per tutte le otto serie. Ovviamente le prime non saranno a totale esaurimento. Puoi anche optare per un'altra strategia, ossia partire da un peso che ti permetta di portare già la prima serie all'esaurimento e diminuire leggermente il carico serie dopo serie. A te la scelta!

Nella scheda troverai esercizi eseguiti in 8x8 ed altri eseguiti in superset. La scheda è molto impegnativa, ma sono sicuro che ce la metterai tutta e che anche questa volta riuscirai a farcela! Tieni sempre in considerazione questo allenamento per quando avrai bisogno di presentarti in gran forma a un appuntamento e ricordati che basteranno poche settimane di 8x8 per darti un fisico da urlo!

Terminata la settimana di scarico, puoi fare ancora una settimana di allenamento durante la quale andrai a testare le tue potenzialità ipertrofiche con il test dei 30 minuti. Esegui questo test solamente se il tuo livello atletico è decisamente alto. Ritorna al giorno 1 per vedere come eseguirlo in modo corretto.

	MILETTO TRAINING HEALTH & PERFORMANCE FOR YOUR BODY sito www.studiomiletto.com email studiomiletto@gmail.com		Preparazione Atletica d'alto livello Personal Training Functional Training Programmi d'allenamento online Consulenze per riviste fitness Corsi di formazione e Seminari
---	--	---	--

Data:

Cognome e Nome:

Durata periodo allenante: 4 settimane (3 di carico + 1 di scarico, in cui eseguirai solamente 5 serie negli 8x8 e 1 serie nei superset).

Mesociclo: definizione.

Obiettivo finale: ipertrofia con bassa percentuale di grasso.

Metodo utilizzato: 8x8 – superset.

TUT: eccentrica controllata/concentrica controllata.

Riscaldamento: 5' di lavoro cardiofitness a scelta, o 5' di lavoro leggero con pesi.

Defaticamento: stretching.

Giorno 1: PETTO – TRICIPITI

ESERCIZIO	SETS & REPS	RECUPERO	CARICO (kg)			
			1 Sett.	2 Sett.	3 Sett.	4 Sett.
Panca Piana	8x8	20-25"				
Croci manubri 30°	8	0 2'				
Spinte manubri 30°	8					
	} x 3					
Panca inclinata	8x8	20-25"				
Panca stretta	8x8	20-25"				
French press manubri	8	0 2'				
Dip	8					
	} x 2					
Piegamenti passo stretto	8x8	20-25"				
		Stretch				

Giorno 2: GAMBE - POLPACCI - OBLIQUI

Squat	8x8	20-25"				
Affondi x dietro	8xlati	0 2'				
Front Squat	8					
	} x 3					
Stacchi rumeni	8x8	20-25"				
Calf bilanciare	8x15	20-25"				
Gluteus ham raises o Leg curl	8x8	20-25"				
Crunch libretto	8x15	20-25"				
		Stretch				

Giorno 3: DORSO – BICIPITI

Trazioni imp. inv.	8x8	20-25"				
Pull-over manubri	8	} x 3	0			
Rematore bilanciata	8		2'			
Trazioni orizzontali	8x8	20-25"				
Curl hammer manubri 45°	8x8	20-25"				
Curl inverso Ez in piedi	8	} x 2	0			
Curl Ez in piedi	8		2'			
Curl manubri in piedi	8x8	20-25"				
Stretch						

Giorno 4: SPALLE – ADDOME

Military press	8x8	20-25"				
Alzata laterale	8	} x 3	0			
Lento avanti manubri 80°	8		2'			
Volare prono	8x8	20-25"				
Crunch + peso	8x15	20-25"				
Russian Sit-up	8x10	20-25"				
Stretch						

Periodo di transizione

Ora puoi proprio andare in vacanza e goderti i risultati raggiunti in questi mesi di duro allenamento. Stacca completamente l'allenamento con i sovraccarichi, dai al tuo corpo il giusto periodo di riposo che si merita. Questo è fondamentale se anche il prossimo anno vorrai allenarti, magari sempre sfruttando i miei metodi! 😊

Ricorda che l'allenamento, per quanto bene venga fatto, è pur sempre “usurante” per le articolazioni e un breve periodo di riposo non può che giovare alla tua salute. In questo periodo, se proprio non vuoi stare completamente fermo, fai altre attività. Vai a nuotare, vai in bicicletta, vai a correre, vai a fare delle arrampicate ecc. Stacca la “spina” per almeno 4-6 settimane. Dopodichè sarai pronto per una nuova stagione.

SEGRETO n. 54: esegui in successione i vari programmi di allenamento. In questo ebook imparerai ad allenarti con le full body, con i superset, con i piramidali, con lo stripping, con le triserie, con il GVT e con tanti altri famosi programmi di allenamento.

RIEPILOGO DEL GIORNO 5:

- **SEGRETO n. 51:** dieci saranno i programmi che ti presenterò in questo ebook. Esegui nell'ordine in cui li ho inseriti. Ogni programma avrà la durata di quattro settimane. Allenati tre o quattro giorni la settimana, riposa otto ore ogni notte ed evita tutto ciò che ti può portare stress e cattivo umore.
- **SEGRETO n. 52:** parti con una mentalità vincente, fissa degli obiettivi realistici mettendoli su carta. Credi nei tuoi mezzi e impegnati al massimo per raggiungere il tuo obiettivo.
- **SEGRETO n. 53:** dopo ogni tre settimane di carico esegui quella di scarico. Questo ti permetterà di evitare di andare in sovrallenamento. Il sovrallenamento è uno stato psico-fisico che indica un alterato rapporto tra allenamento, alimentazione e riposo. Qualora ti accorgessi di essere finito in sovrallenamento, “stacca” completamente dagli allenamenti e riposati per almeno due settimane.
- **SEGRETO n. 54:** esegui in successione i vari programmi di allenamento. In questo ebook imparerai ad allenarti con le full body, con i superset, con i piramidali, con lo stripping, con le triserie, con il GVT e con tanti altri famosi programmi di allenamento.

GIORNO 6:

Impara gli esercizi base del Body Building

Ti mostrerò e ti descriverò ora gli esercizi che dovrai eseguire nei programmi di allenamento, in modo da aver ben chiara la corretta tecnica d'esecuzione. In Italia, come nel resto del mondo, si è diffusa l'abitudine di suddividere gli esercizi in base ai distretti muscolari che interessano; quindi troverai esercizi per i pettorali, esercizi per i bicipiti, esercizi per i dorsali e così via.

Più precisamente troverai esercizi per:

- pettorali;
- dorsali;
- spalle;
- bicipiti;
- tricipiti;
- addominali;
- glutei e gambe;
- polpacci.

Questo è il modo tipico con cui si suddividono gli esercizi classici del Body Building. Ovviamente è una semplificazione, ma per i nostri fini è più che valida. Per ogni esercizio ti verrà indicato il gruppo muscolare principale che interviene e i gruppi muscolari sinergici al gesto. Seguirà una spiegazione dettagliata della tecnica, per favorire un'esecuzione corretta e per evitare gli errori più comuni.

SEGRETO n. 55: gli esercizi che troverai in questa guida sono stati classificati con il gergo più comune, usato nelle palestre di tutto il mondo. Più precisamente, troverai esercizi per i pettorali, i dorsali, le spalle, i bicipiti, i tricipiti, gli addominali, le gambe, i glutei e i polpacci.

Potrai vedere numerosi miei video sulla tecnica degli esercizi sul sito www.studiomiletto.com o al mio canale YouTube www.youtube.com/studiomiletto.

AVVERTENZE SPECIALI!

Durante gli allenamenti con i sovraccarichi presta sempre la massima attenzione. L'utilizzo dei pesi può essere pericoloso e traumatico se svolto senza le giuste precauzioni. Ti consiglio vivamente di iniziare gli allenamenti con carichi non pesanti e adatti al tuo livello atletico.

PETTORALI

Panca piana

Principali muscoli interessati: gran pettorale, deltoidi, tricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: è l'esercizio fondamentale per eccellenza per il petto. L'esercizio corretto prevede che testa e glutei rimangano sempre appoggiati alla panchetta, così come i piedi al pavimento, per dare a tutto il corpo la maggiore stabilità e capacità di esprimere forza.

Afferra saldamente il bilanciere, con una presa avvolgente del pollice, e porta il bilanciere all'altezza dello sterno. Per capire se hai una corretta impugnatura, nel punto in cui il bilanciere è sul petto l'avambraccio deve risultare perpendicolare al pavimento. Questo ti indicherà una larghezza di presa corretta.



Durante l'esercizio, evita di sollevare la testa, i glutei o i piedi. I piedi sono sempre e completamente appoggiati al pavimento e, durante il gesto di sollevamento, vengono spinti con decisione contro il pavimento. Evita di far rimbalzare il bilanciere sul petto nella fase discendente del gesto, potrebbe essere pericoloso e crearti spiacevoli infortuni.



Questo esercizio è completamente sicuro per la schiena, a meno di

usare carichi troppo elevati e non adatti al tuo livello atletico. Evita di usare la cintura, a meno di non usare carichi supermassimali. Evita di sollevare i piedi durante l'esercizio, perché questo non può che crearti una postura scorretta e darti molta instabilità nei movimenti.



SEGRETO n. 56: la panca piana è l'esercizio base per l'allenamento dei pettorali. Durante questo esercizio intervengono, oltre al gran pettorale, anche i deltoidi e i tricipiti. Permette di sollevare carichi molto alti.

Panca inclinata

Principali muscoli interessati: gran pettorale, deltoidi, tricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: l'esercizio della panca inclinata permette di enfatizzare maggiormente il lavoro sui fasci clavicolari del grande pettorale (pettorale alto). Afferra il bilanciere nello stesso modo della panca piana e portarlo al petto. Anche in questo caso mantieni sempre testa e glutei appoggiati alla panchetta e i piedi a terra.



Esiste anche la panca declinata, non te l'ho voluta indicare perché negli ultimi anni è andata in disuso. In più risulta molto scomodo lo stacco del bilanciere dai fermi ed è causa sospetta di molti infortuni alle spalle.

Spinte manubri panca piana

Principali muscoli interessati: gran pettorale, deltoidi, tricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: è la versione con i manubri della panca piana. Permette di lavorare in modo unilaterale e con un'escursione articolare maggiore.

Porta i manubri al petto e distendili verso l'alto. La versione classica prevede di mantenere i manubri uno in corrispondenza dell'altro, senza alcun movimento di rotazione di essi durante la salita o la discesa.



Spinte manubri panca 30°

Principali muscoli interessati: gran pettorale, deltoidi, tricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: è la versione con manubri della panca inclinata. Anche le spinte con manubri a 30° orientano maggiormente il lavoro sulle fasce alte del gran pettorale. Porta i manubri al petto e solleva verso l'alto.



Per far lavorare maggiormente il pettorale è possibile partire con i manubri in posizione neutra, in modo da permettergli la rotazione interna (funzione primaria del gran pettorale) durante la fase concentrica.



Croci manubri panca 30°

Principali muscoli interessati: gran pettorale, deltoidi.

Altri muscoli interessati: bicipiti.

Descrizione: questo esercizio, spesso definito come esercizio di “isolamento”, è un movimento mono-articolare (lavora solamente la spalla) che permette di lavorare in modo diretto con il gran pettorale. Parti con i manubri sopra gli occhi, a braccia distese (mantieni sempre qualche grado di flessione), dopodichè apri i manubri lateralmente, fino all'altezza della linea delle spalle. Espira nella risalita. Durante la fase di apertura non flettere in modo eccessivo i gomiti, se ciò si verifica, abbassa il carico dei pesi che stai utilizzando.



Piegamenti a terra

Principali muscoli interessati: gran pettorale, deltoidi, tricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: chiamati in modo volgare “flessioni”, per chi usa un linguaggio comune, l’espressione corretta è “piegamenti a terra”. Parti a braccia distese con il sedere alto, la schiena tesa e i piedi uniti. Abbassati fino a portare il mento a sfiorare il pavimento, dopodichè spingi con decisione verso l’alto e riportati nella posizione di partenza.

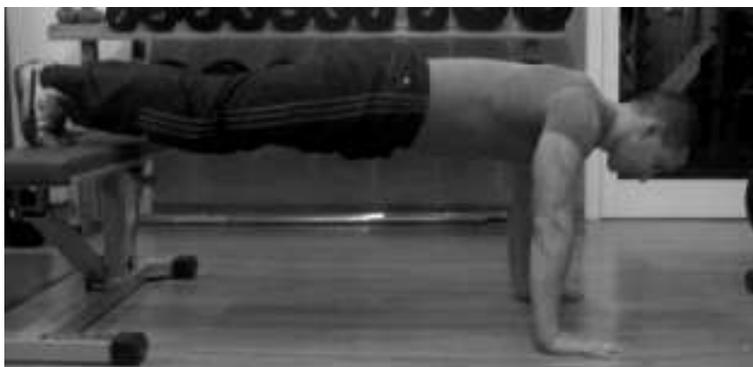


Piegamenti a terra su rialzo

Principali muscoli interessati: gran pettorale, deltoidi, tricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: se i classici piegamenti a terra fossero troppo semplici, questo è un modo per intensificare l'esercizio. Infatti, portando i piedi su un rialzo, avrai maggior peso da dover sollevare e i tuoi pettorali lavoreranno in modo più intenso. La posizione di partenza prevede braccia distese, corpo in linea e piedi uniti posizionati su un rialzo. Abbassati portando il mento a sfiorare il pavimento.



Piegamenti a terra con una mano

Principali muscoli interessati: gran pettorale, deltoidi, tricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: questa è la versione avanzata dei piegamenti a terra. Ideale per chi possiede una grande forza negli arti superiori.

Posizionati a terra su un braccio disteso, l'altro tienilo dietro la schiena e poni i piedi distanziati in modo da ampliare la tua base d'appoggio. Abbassati portando il mento verso il pavimento e risollevati con decisione.



DORSALI

Trazioni alla sbarra

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, brachiali.

Descrizione: è l'esercizio fondamentale per eccellenza per la schiena. Richiede molta forza per essere eseguito. Nessun esercizio con macchinari può sostituire le trazioni alla sbarra. È un esercizio naturale, che permette a tutta la schiena di lavorare intensamente.



Afferra la sbarra con una presa prona (pollici in dentro), a una larghezza leggermente superiore a quella delle spalle, e sollevati portando il tuo petto a toccarla. Questo è l'unico modo di fare correttamente l'esercizio. Durante il movimento, tieni i piedi uniti senza incrociarli.



Trazioni alla sbarra impugnatura inversa

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, bicipiti.

Descrizione: anche questa versione è un classico per i dorsali ed è tra le mie preferite per allenare questa parte del corpo. L'impugnatura inversa permette di lavorare maggiormente con il bicipite.

Afferra la sbarra con una impugnatura inversa (pollici in fuori), con una presa pari alla larghezza delle tue spalle, e sollevati portando il petto a toccarla. Durante la salita pensa di spingere indietro i gomiti e di portare in fuori il petto. Non chiudere le spalle in avanti nella fase di risalita!



Trazioni alla sbarra con peso o medicine ball

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, bicipiti.

Descrizione: sono due versioni con cui intensificare il classico esercizio di trazioni alla sbarra. Potrai aumentare il peso da sollevare posizionando un manubrio tra i piedi, oppure una palla medicinale tra le ginocchia. Usa questa versione solamente se disponi di elevati livelli di forza nei dorsali. Afferra la sbarra e sollevati portando il petto a toccarla.



Trazioni alla sbarra destra-sinistra

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, addominali.

Descrizione: anche questa versione richiede alti livelli di forza. È un modo per intensificare l'esercizio classico. Afferra la sbarra con una presa prona superiore alla larghezza delle spalle. Con forza sollevati, portando il tuo corpo nella direzione di una mano. Prima quella di destra e poi quella di sinistra.



Trazioni orizzontali

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, romboidei.

Descrizione: è un modo semplificato con cui fare le trazioni. Ponendoti in posizione orizzontale andrai a scaricare di molto il tuo peso e questo farà sì che l'esercizio risulti più facile.

Posiziona un bilanciere al rack, afferralo con una presa prona leggermente superiore alla larghezza delle tue spalle. Nel frattempo appoggia i piedi su una panchetta. Da questa posizione sollevati, portando il petto alla sbarra.



Trazioni orizzontali facilitate

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, romboidei.

Descrizione: questa è la versione facilitata delle trazioni orizzontali. Anziché appoggiare i piedi sulla panchetta, appoggiali a terra. Afferra la sbarra con una presa in posizione prona e sollevati fino ad arrivare con il petto a toccarla. Durante tutto il movimento mantieni sempre il corpo teso.



Rematore bilanciare

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, romboidei, lombari.

Descrizione: il rematore rappresenta l'esercizio di forza principale per il dorso. Posizionati con la schiena tesa e a 45° rispetto al pavimento e afferra il bilanciare utilizzando una presa prona. Da questa posizione porta il bilanciare verso l'ombelico, tirando con forza indietro i gomiti. Anche le spalle, durante l'esercizio, arretrano e le scapole si adducono (si avvicinano alla colonna vertebrale). Mantieni sempre la schiena in tensione e non perdere mai la posizione.



Rematore bilanciere impugnatura inversa

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidei, romboidei, bicipiti, lombari.

Descrizione: la versione con impugnatura inversa permette un maggior coinvolgimento dei bicipiti e dei muscoli centrali del dorso. Afferra il bilanciere con una presa a larghezza spalle e porta il bilanciere all'ombelico. Mantieni sempre la corretta postura e non curvare la schiena!



Rematore con un manubrio

Principali muscoli interessati: gran dorsale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, romboidei, lombari.

Descrizione: il rematore con un manubrio rientra tra i classici esercizi per il dorso. Rispetto alla versione con bilanciere permette di scaricare il lavoro sulla bassa schiena, enfatizzando il lavoro sui dorsali. La schiena viene posta orizzontalmente al pavimento.

Appoggia un ginocchio e una mano sulla panchetta, con l'altra afferra il manubrio. Puoi partire con una presa neutra, oppure con una presa a pollice in dentro (la classica usata nelle palestre, anche se non ha alcun vantaggio meccanico o anatomico).



Dopodichè, solleva il manubrio portandolo al petto. Il gomito durante il movimento viene spinto indietro e mantenuto stretto.



SEGRETO n. 57: le trazioni alla sbarra e i rematori costituiscono i principali esercizi di potenziamento e sviluppo della muscolatura del dorso. Potrai eseguire le trazioni alla sbarra a presa prona, impugnatura inversa e con sovraccarico. I rematori potranno essere anch'essi a presa prona o inversa, o eseguiti con un manubrio.

Pullover con un manubrio

Principali muscoli interessati: gran dentato.

Altri muscoli interessati: gran dorsale, gran pettorale, tricipiti.

Descrizione: questo esercizio è da sempre considerato un ibrido,

essendo usato sia nell'allenamento dei pettorali sia dei dorsali. È l'ideale per allenare il gran dentato, muscolo fondamentale per la postura e il giusto posizionamento della scapola. Si tratta di un esercizio respiratorio, ritenuto in passato in grado di ampliare la gabbia toracica (a torto, perché nessun esercizio può modificare le dimensioni ossee).

Rientra negli esercizi di “isolamento” e in genere io lo utilizzo come esercizio per i dorsali, soprattutto come esercizio di intermezzo tra i fondamentali, per favorire il recupero dei muscoli della presa (messi molto sotto tensione con trazioni e rematori). Sdraiati su una panchetta, afferra un manubrio e portalo sopra la testa a braccia distese. Inizia la discesa del manubrio portandolo dietro la nuca, in una posizione di stiramento per i dorsali. Espirando, sollevalo con forza e riportalo alla posizione iniziale.



È possibile eseguire l'esercizio anche con due manubri, in questo caso è detto "pullover manubri". La mano verrà tenuta in posizione neutra, con i palmi che guardano all'interno, il che renderà l'esercizio meno fastidioso per chi soffre di spalle rigide e soggette a infiammazioni.

Sdraiati su una panchetta, afferra i manubri e portali sopra la testa a braccia distese. Inizia la discesa dei manubri portandoli dietro la nuca, in una posizione di stiramento per i dorsali. Espirando, solleva con forza e riportali nella posizione iniziale.



SPALLE

Military Press

Principali muscoli interessati: deltoidi.

Altri muscoli interessati: tricipiti, trapezi.

Descrizione: esercizio fondamentale per allenare le spalle. Esercizio di forza, che permette di lavorare in modo intenso su spalle e trapezi.

Afferra il bilanciere con le mani a una larghezza leggermente superiore rispetto alle spalle, e portalo sul petto alto. Se riesci, prendi direttamente il bilanciere da degli appoggi alti o da un rack, in modo da evitare lo sforzo di portare il bilanciere alle spalle. In modo deciso e con forza spingi verso l'alto il bilanciere e distendi le braccia.



Push Press

Principali muscoli interessati: deltoidi.

Altri muscoli interessati: tricipiti, trapezi, gambe.

Descrizione: esercizio fondamentale per le spalle. È simile al military press per quanto riguarda la distensione verso l'alto del bilanciere, ma il movimento è aiutato dalla spinta esplosiva delle gambe. Si tratta di un esercizio ideale per i periodi di forza.

Afferra un bilanciere e portalo alle spalle. Piegati sulle gambe, con decisione inverti il movimento spingendo simultaneamente, e in modo esplosivo, gambe e braccia verso l'alto. Termina il movimento a braccia alte e gambe distese. Riporta il bilanciere alle spalle.



Lento avanti

Principali muscoli interessati: deltoidi.

Altri muscoli interessati: tricipiti, trapezi.

Descrizione: simile al military press. L'esercizio viene eseguito stando seduti su una panchetta, il cui schienale è posto a circa 80°. In passato veniva utilizzato molto anche il lento dietro, ma a mio avviso ha creato più infortuni alle spalle di tutti gli altri esercizi messi insieme! Quindi evitalo come la peste, è innaturale come gesto (quando mai in natura esistono movimenti di spinta con le mani dietro la nuca?) e porta la spalla in una posizione molto traumatica.

Siediti sulla panchetta e stacca il bilanciere dai fermi. Inizia la discesa del bilanciere, portandolo a toccare la parte alta dei pettorali. Inverti il movimento e sollevalo sopra la testa.



Lento avanti manubri

Principali muscoli interessati: deltoidi.

Altri muscoli interessati: tricipiti, trapezi.

Descrizione: è la versione del lento avanti con manubri. Puoi eseguirlo principalmente in due versioni, con presa prona (pollici in dentro) oppure con presa neutra (palmi delle mani in dentro). Usa la seconda versione se hai una certa rigidità di spalla o sei predisposto a infiammazioni dei muscoli delle spalle.



Alzata laterale manubri

Principali muscoli interessati: deltoidi.

Altri muscoli interessati: trapezi.

Descrizione: è il classico esercizio complementare delle spalle. Si tratta di un esercizio monoarticolare che agisce direttamente sul deltoide. Eseguilo stando in piedi. Evita, nella fase finale del movimento, l'accentuazione dell'intrarotazione della mano (come dicevano una volta «Pensa di versare l'acqua nel bicchiere») perché questo gesto crea un conflitto subacromiale.

In piedi, prendi due manubri in mano. Solleva lateralmente i manubri, terminando il movimento con il braccio all'incirca parallelo al pavimento. In questo esercizio, per rispettare la meccanica respiratoria, puoi inspirare (ampliare la gabbia toracica) durante il sollevamento dei manubri.



Alzata laterale completa con manubri

Principali muscoli interessati: capo laterale del deltoide.

Altri muscoli interessati: trapezi.

Descrizione: questa è la versione che preferisco di alzata laterale. Difficile e impegnativa, ma veramente efficace per stimolare al massimo le spalle.

In piedi, prendi due manubri in mano. Sollevali lateralmente fino a completare il movimento di alzata laterale sopra la testa. Durante l'esercizio il gomito rimane flesso di qualche grado. Abbassa i manubri lateralmente, ripercorrendo a ritroso il movimento di salita. Evita qualsiasi movimento barato o di "cheating" della schiena, che deve rimanere sempre ferma e contratta, dando stabilità a tutto il movimento.



Alzata frontale a 45°

Principali muscoli interessati: capo anteriore del deltoide.

Altri muscoli interessati: trapezi.

Descrizione: esercizio classico del Body Building utilizzato per allenare i fasci anteriori, detti anche clavicolari, del deltoide.

Posizionati su una panchetta inclinata a 45° e afferra due manubri. Partendo con le braccia distese lungo il corpo, solleva i manubri portandoli fino a che il braccio non formi con il busto un angolo di 90°. Torna alla posizione iniziale.



Volare prono

Principali muscoli interessati: capo posteriore del deltoide.

Altri muscoli interessati: romboidei, dorsali, trapezi.

Descrizione: è l'esercizio complementare per eccellenza per allenare, in modo diretto, la parte posteriore delle spalle.

Posizionati su una panchetta inclinata di pochi gradi a pancia prona e afferra due manubri. Solleva lateralmente i manubri, cercando di avvicinare le scapole alla colonna vertebrale e senza arretrare troppo i manubri.



Puoi anche eseguire questo esercizio sedendoti su una panchetta e appoggiando il petto sulle gambe.



SEGRETO n. 58: il military press e il push press rappresentano gli esercizi base per l'allenamento delle spalle. Le alzate laterali, le alzate frontali e il volare prono ti permetteranno di indirizzare rispettivamente il lavoro in modo specifico sul capo laterale, su quello anteriore e su quello posteriore del deltoide.

TRICIPITI

Panca stretta

Principali muscoli interessati: tricipiti, deltoidi.

Altri muscoli interessati: gran pettorale, addominali.

Descrizione: la panca stretta è sicuramente l'esercizio fondamentale per i tricipiti, che non dovrebbe mai mancare in un allenamento. Si tratta di un esercizio tecnico e impegnativo per lavorare intensamente, e con carichi elevati, con i tricipiti.

Sdraiati su una panchetta come se dovessi fare la classica panca piana. Afferra il bilanciere con un passo pari alla larghezza delle spalle (le braccia in posizione distesa devono risultare parallele). Abbassa il bilanciere portandolo leggermente sotto lo sterno,

facendo attenzione a mantenere i gomiti stretti. Inverti con forza il movimento spingendo verso l'alto. Sia nella fase negativa, sia in quella positiva, il gomito deve sempre essere mantenuto stretto per enfatizzare il lavoro sui tricipiti.



Panca stretta inversa

Principali muscoli interessati: tricipiti, deltoidi.

Altri muscoli interessati: gran pettorale, addominali.

Descrizione: è l'alternativa alla classica panca stretta.

Personalmente la preferisco, perché con la presa inversa il gomito ha maggior facilità a rimanere stretto, senza allargarsi lateralmente come



succede nell'altra versione, quando sollevi carichi elevati. Il movimento risulta più naturale e con una migliore linea di forza.

Sdraiati sulla panchetta e afferra il bilanciere con un'impugnatura inversa (pollici in fuori) e con un passo pari alla larghezza delle spalle. Porta il bilanciere alla bocca dello stomaco e inverti il movimento spingendolo con forza verso l'alto.



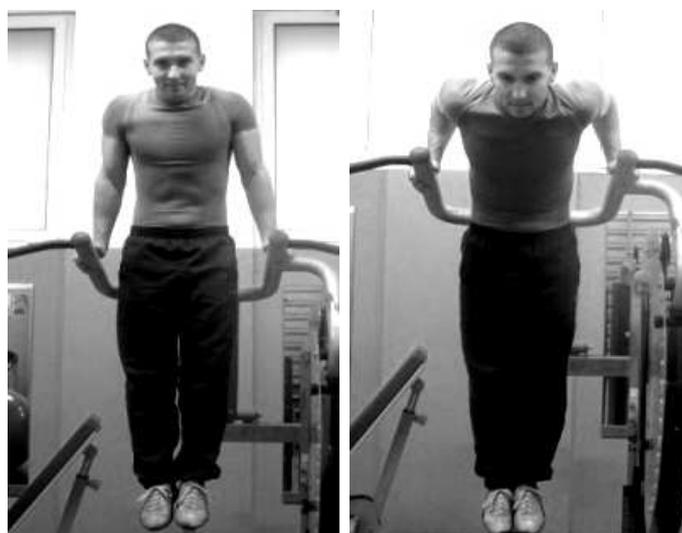
Dip – Piegamenti alle parallele

Principali muscoli interessati: tricipiti.

Altri muscoli interessati: deltoidi, addominali.

Descrizione: esercizio a corpo libero per allenare i tricipiti. È un esercizio funzionale, che prevede una gestualità non adatta a chi presenta dolori o rigidità a livello delle spalle. La posizione bassa risulta molto traumatica.

Sali sulla struttura per i dip, in genere le classiche parallele, e distendi le braccia. Abbassati, nel limite del possibile, piegando i gomiti. Spingi verso l'alto tornando alla posizione iniziale. Durante il movimento mantieni il corpo in verticale. L'inclinazione del busto in avanti permette di orientare maggiormente il lavoro sui fasci bassi del pettorale.



Dip panchetta

Principali muscoli interessati: tricipiti.

Altri muscoli interessati: deltoidi, addominali.

Descrizione: esercizio a corpo libero con cui allenare i tricipiti. Risulta più semplice rispetto ai classici dip alle parallele. Volendo, può essere intensificato appoggiando i piedi su di

un'altra panchetta. Appoggia le mani a una panchetta e distendi le braccia. Abbassati portando il sedere verso il pavimento. Risollevari e ritorna alla posizione iniziale.



French Press con manubri

Principali muscoli interessati: tricipiti.

Altri muscoli interessati: deltoidi.

Descrizione: esercizio complementare per i tricipiti. Ideale per allenare in modo diretto questi muscoli.

Sdraiati su una panchetta e solleva due manubri sopra il petto, mantenendo le braccia parallele tra loro. Scendi con i manubri con i gomiti fermi, in modo da farli arrivare vicino alle orecchie.

Durante il movimento i gomiti non si allargano!



Puoi eseguire questo esercizio anche con il bilanciere Ez (quello sagomato), anche in questo caso non allargare i gomiti durante l'estensione in alto.



French Press con un manubrio a 90°

Principali muscoli interessati: tricipiti.

Altri muscoli interessati: deltoidi.

Descrizione: anche il french con il busto a 90° è un classico esercizio di BodyBuilding per il tricipite. Siediti su una panchetta e porta in alto il manubrio. Fletti i gomiti, abbassando il manubrio dietro la nuca. Sollevalo con forza verso l'alto. Tieni i gomiti stretti sia nella fase discendente, sia nella fase di spinta verso l'alto.



Kick Back con un manubrio

Principali muscoli interessati: tricipiti.

Altri muscoli interessati: deltoidi, addominali.

Descrizione: esercizio molto valido per stressare in modo deciso i tricipiti. Durante il movimento fai attenzione a mantenere la schiena piatta e a non muovere il gomito.

Prendi posizione sulla panchetta a schiena piatta, appoggiando mano e ginocchio corrispondente su di essa. Porta in alto il gomito piegato, in modo tale che il braccio risultati parallelo al pavimento. Solleva il manubrio allineando l'avambraccio al braccio. Mantieni la posizione per un secondo e ridiscendi.

Se nella posizione di massimo accorciamento enfatizzi la contrazione per 1 o 2 secondi, con quella che viene chiamata “contrazione di picco” (ossia contrai volontariamente al massimo il muscolo interessato), avrai un maggior lavoro muscolare.



BICIPITI

Trazioni alla sbarra presa stretta

Principali muscoli interessati: gran dorsale, bicipite brachiale.

Altri muscoli interessati: deltoidi, addominali.

Descrizione: è sicuramente tra gli esercizi più naturali con cui allenare le braccia. Richiede buoni livelli di forza, ma, se praticato con costanza, ti darà risultati incredibili.

Afferra la sbarra con un presa unita. Sollevati portando il petto verso la sbarra. La differenza principale rispetto alle classiche trazioni per i dorsali sta nel fatto che, in questa versione, non devi preoccuparti tanto di spingere il gomito all'indietro e ad aprire di petto, quanto a tenere fermo avambraccio e gomito, in modo che siano punti fissi nella salita del corpo verso la sbarra.



Curl Ez in piedi

Principali muscoli interessati: bicipite brachiale.

Altri muscoli interessati: brachiale, brachiradiale, capo anteriore del deltoide.

Descrizione: esercizio tipico per allenare i bicipiti. È preferibile svolgerlo con un bilanciere sagomato per ridurre la sofferenza articolare del polso. Nulla vieta, comunque, di eseguirlo con il classico bilanciere dritto.

In piedi, afferra il bilanciere. A busto fisso e ginocchia leggermente piegate, fletti il gomito sollevando il bilanciere. Durante il movimento di salita mantieni gli addominali contratti ed evita qualsiasi movimento di “cheating” con la schiena.

Evita anche di eseguire l’esercizio con la schiena appoggiata al muro, non ha senso! Sei tu, con la contrazione dei tuoi muscoli stabilizzatori, che devi mantenere la posizione corretta in tutte le fasi del movimento. Durante la risalita del bilanciere è concessa una leggera anteposizione dei gomiti.



Curl Ez inverso

Principali muscoli interessati: brachiale, brachiradiale.

Altri muscoli interessati: bicipite brachiale.

Descrizione: questa versione, con presa prona, viene utilizzata per enfatizzare il lavoro sui muscoli brachiali. Il lavoro di questi muscoli, spesso trascurati, può dare notevoli incrementi alle braccia e rinforzare al tempo stesso i muscoli dell'avambraccio e i muscoli della presa.

In piedi, afferra il bilanciere con una presa inversa (palmo delle mani che guarda in basso). A busto fisso e ginocchia leggermente piegate, fletti il gomito sollevando il bilanciere verso il petto.

Durante il movimento di salita mantieni gli addominali contratti ed evita qualsiasi movimento di “cheating” con la schiena.



Curl con manubri hammer in piedi

Principali muscoli interessati: brachiale, brachioradiale.

Altri muscoli interessati: bicipite brachiale, capo anteriore del deltoide.

Descrizione: esercizio che permette di sollevare carichi molto elevati. L’impugnatura neutra, chiamata in gergo “hammer”, è più fisiologica rispetto quella supina e ti permetterà di sollevare carichi elevati.

La posizione “hammer” va mantenuta durante tutto l’arco del movimento. In piedi, afferra due manubri e tienili lungo i fianchi. Solleva i manubri verso le spalle. Durante la fase di salita puoi portare leggermente avanti il gomito, per rispettare le funzioni anatomiche del bicipite (che è infatti anche un antepositore del braccio). Evita di spingere i gomiti all’indietro mentre sollevi i manubri.



Curl con manubri a 60°

Principali muscoli interessati: bicipite brachiale.

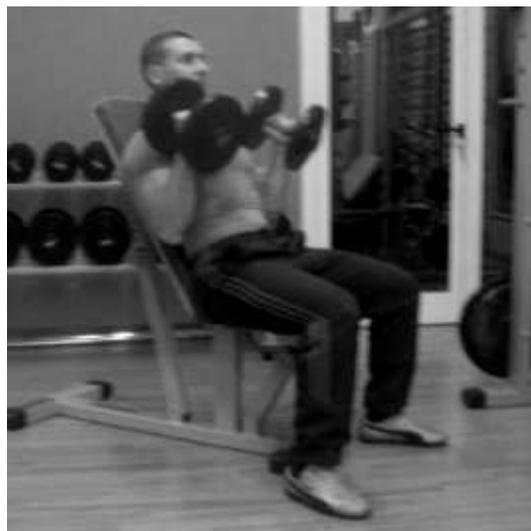
Altri muscoli interessati: brachiale, brachioradiale, capo anteriore del deltoide.

Descrizione: esercizio molto utilizzato nel Body Building. Permette di allenare i bicipiti sfruttando la posizione di allungamento. L'uso della panchetta permette carichi meno elevati rispetto alle versioni in piedi e minori possibilità di “cheating” delle gambe o della schiena.

Appoggiati su una panchetta posizionata con un'inclinazione di 60° e afferra i manubri. Da una posizione “hammer” solleva i manubri verso le spalle, ruotandoli esternamente. I gomiti nella risalita vengono spinti leggermente in avanti. Evita di “rimbalzare” con i manubri nella fase discendente.



Puoi eseguire lo stesso esercizio anche con la posizione “hammer” per tutto il movimento. In questo caso andrai ad enfatizzare maggiormente il lavoro sul gruppo dei brachiali.



Per lavorare in maggior allungamento sul bicipite brachiale puoi sfruttare anche una posizione più sdraiata. Questo esercizio viene chiamato da C. Staley «L’esercizio dell’uomo pigro». In questa posizione ogni possibilità di “cheating” viene annullata.



Curl concentrato con un manubrio

Principali muscoli interessati: bicipite brachiale.

Altri muscoli interessati: brachiale, brachioradiale.

Descrizione: questo esercizio viene chiamato così per la classica posizione che si assume durante la sua esecuzione, che assomiglia a una persona in concentrazione.

Siediti su una panchetta a gambe larghe. Afferra un manubrio e appoggia il gomito nella parte interna del ginocchio. A gomito fermo, e senza alcun movimento con il busto, solleva il manubrio verso la spalla. L'altra mano va appoggiata sull'altro ginocchio. In questo esercizio non puntare tanto sui carichi alti, quanto ad eseguire un movimento pulito, che ti permetta la miglior contrazione del bicipite.



COSCE – GAMBE – POLPACCI

Squat

Principali muscoli interessati: glutei, ischio-crurali, quadricipiti.

Altri muscoli interessati: adduttori, lombari, trapezi, deltoidi, addominali.

Descrizione: è da sempre il re degli esercizi. Praticamente tutti i muscoli del corpo vengono messi in tensione dallo squat. Si tratta di un esercizio fondamentale per allenare gli arti inferiori, che non dovrebbe mai mancare in nessuna scheda d'allenamento. Glutei e ischio-crurali lavoreranno al massimo!

È un esercizio difficile tecnicamente, impegnativo e che necessita di molta attenzione durante l'esecuzione. Per squat si intende l'esercizio eseguito con il bilanciere libero, non al multipower! Quest'ultimo, a lungo andare, è controproducente per i danni che può portare alle ginocchia e per l'innaturalità del gesto guidato, con cui si cerca di far lavorare il corpo. Evita anche l'uso delle cinture. Se ben eseguito lo squat non può arrecarti alcun danno alla schiena!

Chi si fa male in genere è chi vuole usare carichi troppo elevati per il proprio livello atletico, o chi non padroneggia una tecnica corretta. Per imparare la tecnica di un buon squat ti consiglio di riprenderti con una fotocamera posta lateralmente e di valutare se la tua posizione assomiglia a quella che io ho nelle foto seguenti. Se così è, allora stai facendo un buono squat. Altrimenti modifica il tuo squat, fintantoché non correggi gli errori e ti avvicini al movimento corretto.

Prima cosa: per fare uno squat corretto devi imparare dove appoggiare il bilanciere, ovvero sul trapezio, all'altezza delle spalle e non sulla settima vertebra cervicale. Altrimenti dovrai fare come i molti che, per poter far l'esercizio, devono mettere intorno al bilanciere cuscini e asciugamani!

Se lo posizioni in modo corretto non avvertirai alcun fastidio, anzi sentirai il bilanciere comodo e in una posizione stabile. Le mani sono vicine alle spalle e il gomito guarda in basso. Stringi forte il bilanciere tra le mani durante tutto il movimento.



La posizione dei piedi deve essere leggermente extraruotata (per assecondare il movimento naturale del ginocchio), ossia coi piedi che guardano di qualche grado in fuori. Corpo diritto e totalmente contratto.



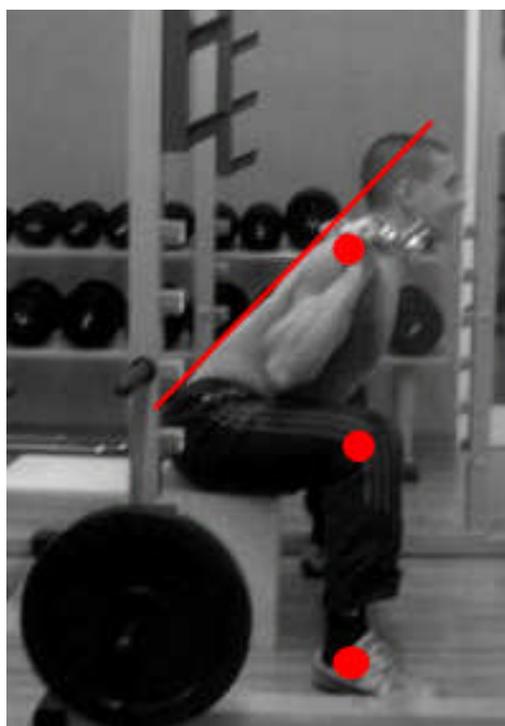
Una volta sistemati bene, in una posizione stabile e sicura, puoi iniziare l'esercizio vero e proprio. Pieghi sulle gambe, arretrando il sedere fino a giungere nella posizione in cui le cosce risultino parallele al pavimento. Durante il movimento di discesa non chiudere internamente le ginocchia! Queste devono seguire la direzione delle punte dei piedi, guardando in fuori.



Espira quando sollevi il carico. Non perdere mai la posizione della schiena, deve **sempre** rimanere tesa e in asse. Arretrando con il sedere, il bacino antiverte (ruota in avanti) e la schiena si inclina all'incirca di 50°-45°.

Per migliorare il tuo squat puoi anche praticare lo “squat box”,

ossia lo squat in cui ti vai a sedere su un appoggio messo a una determinata altezza, o, se non disponi di un box, su una classica panchetta. Questo esercizio permette di migliorare notevolmente la tecnica dello squat libero. È importante avere una seduta all'indietro, in modo che l'appoggio del bilanciere, il ginocchio e la caviglia rimangano su una linea perpendicolare al pavimento.



Un'ottima alternativa, come detto prima, è quella di eseguire lo squat box su una classica panchetta da palestra. Probabilmente l'appoggio può essere un po' alto, ma questo permetterà di padroneggiare meglio il movimento e impararlo alla perfezione.

Quando tocchi la panchetta non perdere la contrazione dei muscoli posteriori della coscia, non lasciarti cadere. Ma blocca la posizione e invertila con forza e decisione. Nella risalita, in qualsiasi squat, pensa a raddrizzare immediatamente la schiena! Non farti mai abbattere dal carico.



Tanti possono essere gli errori mentre si fa lo squat. Tieni a mente quello che assolutamente non devi fare: curvare la schiena, non arretrare con il sedere, spingere le ginocchia in avanti o all'interno, non abbassarti in modo giusto, posizionare i gomiti in modo scorretto, mettere il bilanciere troppo in alto, scomporsi

nella risalita. Se eviterai quest'ultimo errore sarai già a buon punto!

Front squat

Principali muscoli interessati: glutei, ischio-crurali, quadricipiti.

Altri muscoli interessati: adduttori, lombari, trapezi, deltoidi, addominali.

Descrizione: è uno squat che richiede anch'esso un'ottima tecnica, meno diffuso nelle palestre italiane ma che rientra negli esercizi propedeutici ai sollevamenti olimpici. Tutti gli atleti seri non possono trascurare questo esercizio. Fondamentale anche per chi è alla ricerca di gambe forti, muscolose ed esplosive.

Il bilanciere, in questa versione di squat, viene appoggiato su due dita alle spalle. È inutile tenere il bilanciere con più dita, o afferrarlo completamente con la mano. Tieni i gomiti alti e stretti. I piedi posizionali leggermente oltre la larghezza delle spalle e orientati di poco in fuori.



Inizia il movimento di squat accosciandoti completamente. Nel front squat le ginocchia avanzano leggermente. In questa versione la schiena è mantenuta sempre diritta (nei confronti del pavimento) per non far scivolare sulle spalle il bilanciere.



Inizia a provare questo esercizio con carichi leggeri. Evita il front squat dove le mani sono incrociate e sorreggono il bilanciere. Questa posizione non è sicura, non ti permette di esprimere tutta la tua forza e il bilanciere risulta molto instabile sulle spalle.

Per front squat si intende quello che ti ho mostrato io! È un esercizio formidabile e che non potrai trascurare nei tuoi allenamenti. Per via di questa accosciata completa, i carichi utilizzati, in confronto al classico squat, risulteranno inferiori.

Affondi statici con bilanciere

Principali muscoli interessati: glutei, ischio-crurali, quadricipiti.

Altri muscoli interessati: lombari, addominali, deltoidi.

Descrizione: esercizio molto impegnativo con cui allenare le cosce e i glutei. Permetterà di lavorare in modo unilaterale e di riequilibrare eventuali squilibri sugli arti inferiori. Lo puoi eseguire anche con i manubri. Il bilanciere permetterà di lavorare con carichi superiori.

Posiziona il bilanciere sulle spalle. Metti un piede in avanti e arretra l'altro. Inginocchiati verticalmente, in modo da avvicinare

il ginocchio della gamba posteriore a sfiorare il pavimento. Fai attenzione che l'altro ginocchio (più precisamente la sua proiezione verticale) non superi la linea del piede.



Stacchi gambe piegate stile “sumo”

Principali muscoli interessati: glutei, ischio-rurali, quadricipiti, flessori delle dita.

Altri muscoli interessati: lombari, dorsali, addominali, deltoidi, bicipiti.

Descrizione: esercizio fondamentale per gli arti inferiori. Rientra negli esercizi base del sollevamento pesi e permette di sollevare carichi altissimi. La gestualità delle gambe può assomigliare a

quella dello squat, ma in questo caso il bilanciere è tenuto tra le mani anziché adagiato sulle spalle.

Esistono principalmente due versioni: quello a passo normale e quello a passo “sumo”. In questa guida ti farò vedere quella sumo, perché la ritengo inizialmente di più facile messa in pratica. Questo esercizio è ideale se non disponi di un rack su cui appoggiare il bilanciere e non vuoi trascurare l’allenamento delle gambe. Migliorerà tantissimo i tuoi livelli di forza.

Posiziona il bilanciere a terra, meglio se montato con dischi di circonferenza ampia, che ti permettano di staccarlo da una posizione non troppo bassa.

Se vuoi alzare la posizione in cui andrai a prendere il bilanciere, puoi posizionarlo su dei dischi adagiati sul pavimento. Mettiti con le tibie appoggiate al bilanciere e posiziona i piedi in una posizione ampia (tipo lottatore di sumo), con le punte che guardano in fuori.

Abbassati, come se dovessi fare uno squat, con il sedere all’indietro. Le braccia sono distese e vanno ad afferrare il

bilanciere. Prendi il bilanciere con una presa alternata, ossia una mano prona (pollice in dentro) e l'altra supina (pollice in fuori).

Questo tipo di presa ti permetterà di esprimere maggiore forza e trattenere meglio il bilanciere tra le mani. Le ginocchia guardano in fuori. A questo punto, con forza e decisione, raddrizza la schiena e contemporaneamente distendi la gambe. Tira con decisione il bilanciere verso l'alto, fino ad arrivare con il corpo completamente in posizione verticale, i glutei in massima contrazione e le scapole addotte.



Affondi per dietro

Principali muscoli interessati: glutei, ischio-crurali, quadricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali, polpacci.

Descrizione: esercizio fondamentale per l'allenamento dei glutei. Richiede molta coordinazione e controllo per non perdere l'equilibrio durante l'esecuzione del movimento.

Ottimo, quindi, anche per migliorare il controllo propriocettivo degli arti inferiori. Afferra due manubri e posizionati in posizione eretta a piedi uniti. Inginocchiati per dietro, in modo che il ginocchio della gamba posteriore sfiori il pavimento. Mantieni la schiena dritta senza inclinarla in avanti. Risollevalti nella posizione iniziale. Fai attenzione nel movimento di risalita a non spingere in avanti il ginocchio.



Affondi in avanzamento

Principali muscoli interessati: glutei, ischio-crurali, quadricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali, polpacci.

Descrizione: la versione che preferisco degli affondi. L'esercizio che più di tutti mi piace per allenare i glutei. Il gesto risulta molto naturale e permette di far contrarre i glutei nel modo migliore.

Per eseguirlo in modo corretto occorre un corridoio libero da ostacoli, lungo almeno 6-8 metri. Afferra due manubri e posizionati in posizione eretta a piedi uniti. Muovendoti in avanti inginocchiati eseguendo un passo abbastanza lungo. Risollevalti e continua la camminata in avanti inginocchiandoti con la gamba opposta. Continua l'esercizio per il numero di ripetizioni indicato nel programma.



Affondi laterali

Principali muscoli interessati: glutei, adduttori.

Altri muscoli interessati: quadricipiti, ischio-crurali, polpacci.

Descrizione: esercizio utilizzato per lavorare maggiormente con il comparto interno delle cosce. Richiede, per essere eseguito, una buona gestualità e una buona flessibilità degli arti inferiori. Afferra due manubri e sistemati in posizione eretta a piedi uniti. Fai un passo lateralmente e inginocchiati. La gamba controlaterale risulterà in completo allungamento.

Risollevati e torna alla posizione iniziale. Puoi tenere i manubri durante l'esercizio come più ti piace. Io, per esempio, mi trovo bene a tenerne uno sulla coscia che si piega e l'altro al centro, a braccio disteso.



Squat bulgaro

Principali muscoli interessati: glutei, ischio-crurali, quadricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: esercizio molto impegnativo e utilizzato in genere per l'allenamento dei glutei. Ottimo per riequilibrare la forza degli arti inferiori. Posiziona un piede su di una panchetta e l'altro piede leggermente davanti al corpo. Inginocchiati fino a portare il ginocchio della gamba posteriore vicino al pavimento. Anche in questo esercizio la proiezione verticale del ginocchio anteriore non supera mai la punta del piede. Risollevari e torna alla posizione iniziale.



Squat 1 gamba - Pistol

Principali muscoli interessati: glutei, quadricipiti, ischio-crurali.

Altri muscoli interessati: addominali, deltoidi.

Descrizione: questo esercizio è denominato anche “pistol” ed è un esercizio avanzato con cui allenare le gambe. Ottimo esercizio per quando non si hanno grossi mezzi a disposizione. Ideale anche per chi ha voglia di provare un esercizio inusuale e che offre innumerevoli vantaggi di forza e coordinazione. Non è adatto né a principianti, né a soggetti con problematiche all’articolazione del ginocchio. Afferra un manubrio e, appoggiato solo su una gamba, piega il ginocchio fino a giungere quasi a terra. Risollevalti spingendoti in alto e torna alla posizione iniziale.



Squat 1 gamba box – Pistol box

Principali muscoli interessati: glutei, quadricipiti, ischio-crurali.

Altri muscoli interessati: addominali, deltoidi.

Descrizione: è la versione con cui ti consiglio di iniziare, se sei alle prime armi con questo esercizio. L'esercizio è simile all'originale, solo che il movimento verrà interrotto qualora i tuoi glutei toccheranno il "box" o la panchetta che avrai messo per arrestare il movimento. L'esercizio richiederà ugualmente forza e molta coordinazione. Inizialmente potrà bastare solo il tuo peso per eseguire questo esercizio. Successivamente, quando i tuoi arti inferiori avranno acquisito forza, potrai aggiungere dei carichi.



Step-up manubri

Principali muscoli interessati: glutei, ischio-crurali, quadricipiti.

Altri muscoli interessati: addominali.

Descrizione: classico esercizio per potenziare e allenare i glutei. Richiede coordinazione e ottimo controllo motorio. Puoi variare l'altezza del box, o della panchetta, in funzione della tua altezza. Quando appoggi il piede sul box l'angolo formato dovrebbe essere all'incirca di 90°. Appoggia il piede sul box tenendo in mano due manubri. Spingi con forza il piede sul box e sollevati. Puoi continuare il movimento di salita avanzando con l'altro ginocchio, questo ti permetterà di contrarre in modo massimale il gluteo interessato.



Gluteus Ham Raises

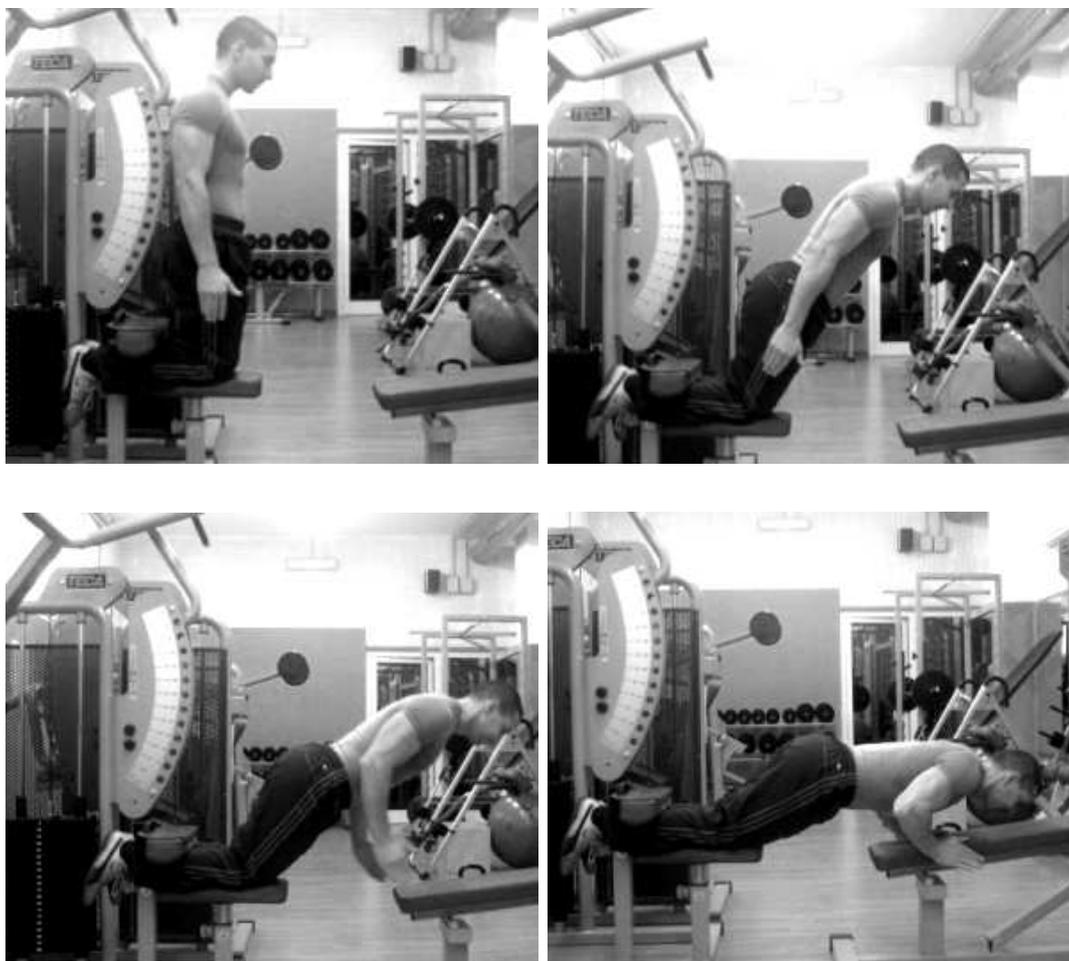
Principali muscoli interessati: glutei.

Altri muscoli interessati: lombari, addominali.

Descrizione: esercizio specifico per i glutei. Richiede, per essere eseguito, di un “incastro” per bloccare le caviglie o l’aiuto di un partner di allenamento, che possa tenerti vincolato e fermo alle caviglie. Posizionati sotto la macchina o fatti bloccare da un partner. A busto bloccato inizia la discesa estendendo il ginocchio.

L’angolo tra busto e cosce non varia mai. È il ginocchio che estendendosi ti farà abbassare. Cerca di rallentare più che puoi la discesa, quando non ce la farai più, lasciati andare, ponendo le mani davanti in modo da proteggerti dalla caduta.

Le mani toccano la panchetta o il pavimento (se eseguito a terra), frenano il movimento e ti danno una mano a invertirlo. Ritorna alla posizione iniziale.



Stacchi rumeni

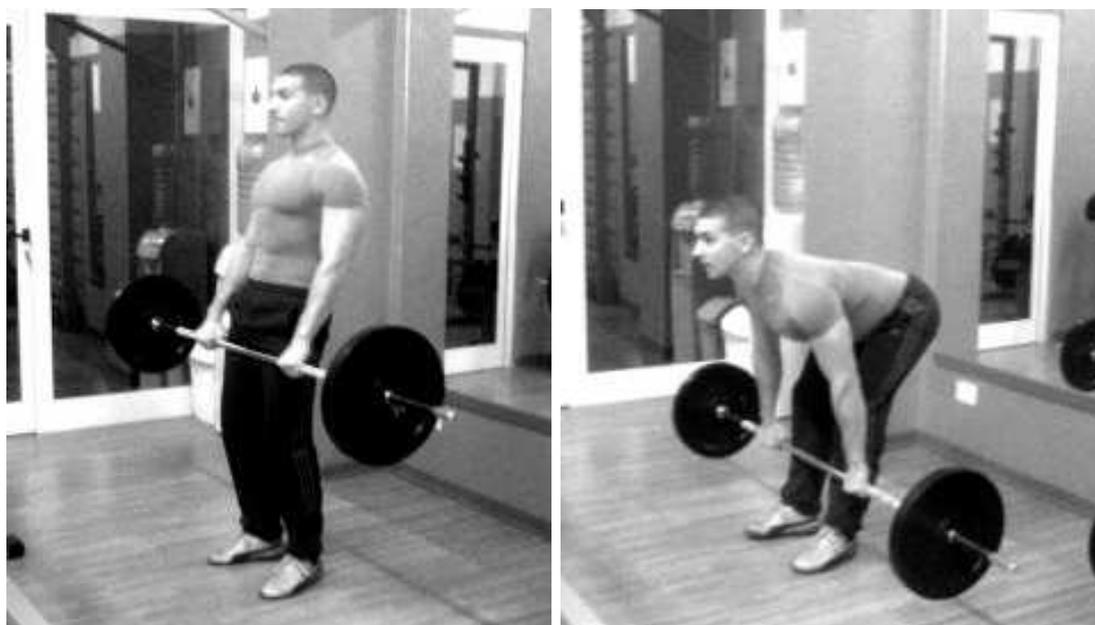
Principali muscoli interessati: glutei, ischio-crurali, lombari.

Altri muscoli interessati: deltoidi, flessori della mano, addominali.

Descrizione: lo stacco rumeno non è un esercizio di facile esecuzione e rappresenta sicuramente uno tra i migliori esercizi per i glutei.

Tieni i piedi alla larghezza delle spalle e afferra il bilanciere. Abbassa le spalle e spingi indietro i glutei, piegando solo di poco le ginocchia. La schiena rimane sempre estesa e non si curva mai!

Il bilanciere si abbassa e si ferma poco oltre le ginocchia, nella posizione in cui la schiena si trova quasi parallela al pavimento. Risollevari e, nella posizione in piedi, cerca di contrarre al massimo i glutei. Spalle addotte e petto in fuori.



Puoi eseguire questo esercizio anche con i manubri. L'esecuzione è pressoché identica.



SEGRETO n. 59: squat, affondi e stacchi sono gli esercizi base degli arti inferiori. Non dovrebbero mai mancare in nessun programma di allenamento. Sono esercizi difficili tecnicamente e che richiedono molta concentrazione nella loro esecuzione. Presta sempre la massima attenzione quando li andrai ad eseguire. Permettono di sollevare carichi molto elevati e, se ben eseguiti, non hanno eguali. Lascia stare esercizi come pressa, leg-extension, gluteus machine e simili.

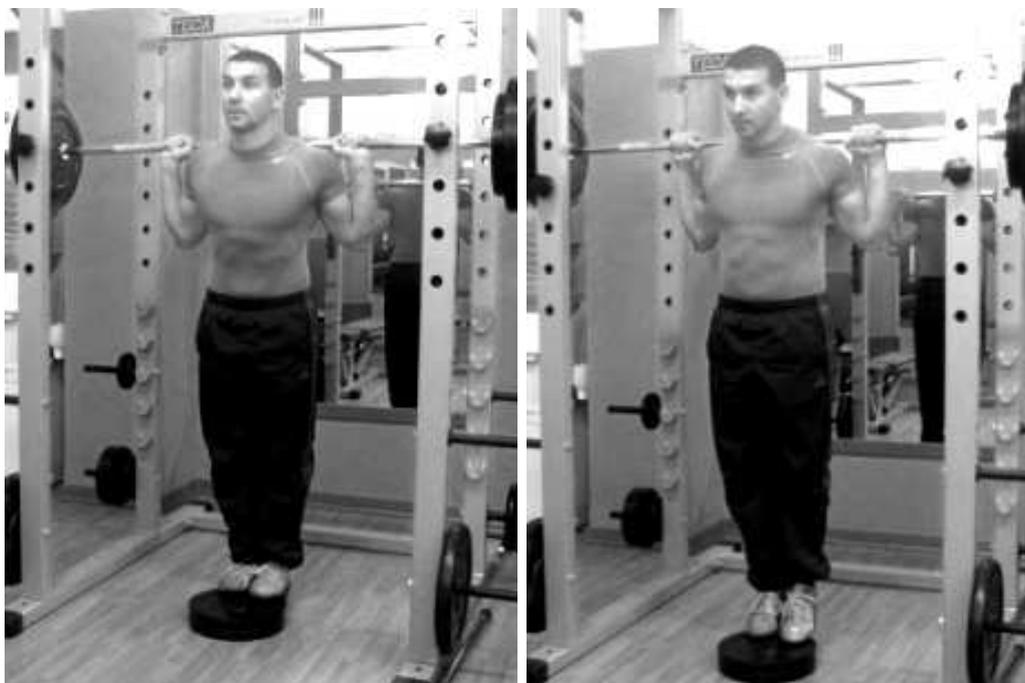
Calf bilanciata

Principali muscoli interessati: polpacci.

Altri muscoli interessati: deltoidi, trapezi, addominali.

Descrizione: semplice esercizio con cui allenare in modo ottimale i polpacci.

Posiziona dei dischi a terra in modo da creare un rialzo e mettili sopra gli avampiedi. Con il bilanciere posizionato sui trapezi esegui una flessione-estensione della caviglia.



Puoi eseguire anche il calf con manubri, come nelle foto seguenti.



ADDOMINALI

Crunch

Principali muscoli interessati: retto dell'addome.

Altri muscoli interessati: obliquo interno, obliquo esterno.

Descrizione: il crunch è l'esercizio base per gli addominali. Ottimo per allenare il retto dell'addome e i muscoli obliqui. L'idea che dovete avere in questo esercizio è quella di arrotolare la colonna vertebrale, avvicinando le coste al bacino.

Sdraiati a terra con le ginocchia piegate. Mani dietro la nuca, solleva le spalle di circa 10 cm da terra, in modo che il tratto

lombare rimanga sempre a contatto con il pavimento. Non inarcare e non muovere la testa durante l'esercizio.



Puoi eseguire anche il crunch con un sovraccarico, tipo un disco tenuto o dietro la nuca, o sul petto.



Crunch obliqui

Principali muscoli interessati: obliquo interno, obliquo esterno.

Altri muscoli interessati: retto dell'addome.

Descrizione: ottimo esercizio per enfatizzare il lavoro sulla muscolatura obliqua dell'addome.

Sdraiati a terra. Posiziona una mano dietro la nuca e solleva la gamba del lato opposto, appoggiandola sull'altro ginocchio.

L'altra mano rimane lungo il fianco Avvicina, toccando, il gomito al ginocchio sollevato. Ritorna e ripeti per le volte indicate nel programma.



Crunch inverso

Principali muscoli interessati: retto dell'addome.

Altri muscoli interessati: obliquo interno, obliquo esterno.

Descrizione: esercizio base per gli addominali. Utilizzato per lavorare maggiormente con la zona bassa dell'addome.

Sdraiati a terra, posiziona le mani lungo il corpo e solleva le gambe a squadra (posizione iniziale).

A questo punto solleva il bacino portando indietro le gambe.
Ritorna alla posizione iniziale.



Puoi anche svolgere questo esercizio con un sovraccarico (un manubrio tenuto tra i piedi), come nella figura seguente.



Sit-up

Principali muscoli interessati: retto dell'addome, flessori dell'anca.

Altri muscoli interessati: obliquo interno, obliquo esterno.

Descrizione: esercizio impegnativo con cui allenare tutta la regione addominale, flessori dell'anca compresi. Non è adatto se soffri di dolori alla bassa schiena.

Straiati a terra con le gambe distese e i piedi uniti. Senza sollevare né piedi, né gambe solleva il busto fino ad arrivare in posizione seduta. Ridiscendi lentamente fino a toccare il pavimento.



Russian sit-up

Principali muscoli interessati: retto dell'addome, flessori dell'anca.

Altri muscoli interessati: obliquo interno, obliquo esterno, deltoidi.

Descrizione: esercizio molto impegnativo con cui allenare gli addominali.

Sdraiati a terra con le gambe allargate. Prendi un manubrio e portalo in alto con il braccio perpendicolare al suolo. Solleva il busto, arrotolandoti fino a trovarti a schiena verticale. Ridiscendi lentamente, facendo attenzione ad abbassare prima la parte lombare, poi il dorso e poi la nuca.



Twist

Principali muscoli interessati: retto dell'addome.

Altri muscoli interessati: obliquo interno, obliquo esterno.

Descrizione: l'esercizio è ideale per potenziare gli obliqui. Non è semplice e richiede buoni livelli di forza.

A terra, solleva il busto e le gambe in modo da rimanere appoggiato solamente sui glutei. Afferra un disco, o un manubrio, e ruota il busto prima a destra e poi a sinistra. Ripeti questo movimento per le volte indicate dal programma di allenamento.



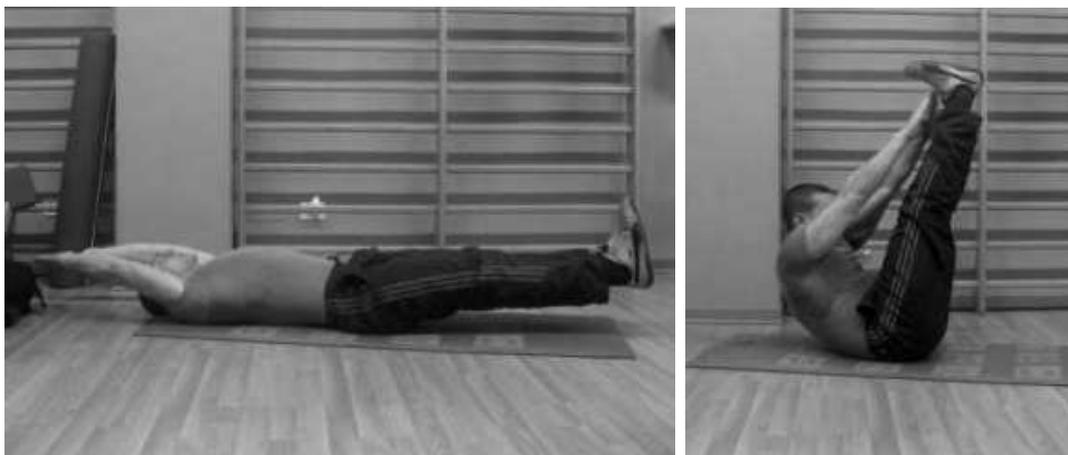
Crunch libretto

Principali muscoli interessati: retto dell'addome.

Altri muscoli interessati: obliquo interno, obliquo esterno.

Descrizione: esercizio molto duro con cui allenare l'addome. Chiamato anche "V-up", è tra gli esercizi più duri per la regione addominale.

Parti disteso a terra con braccia e gambe sollevate. Chiuditi come un libro, portando braccia e gambe verso l'alto. Le mani vanno a toccare i piedi. Ritorna nella posizione iniziale, facendo attenzione a non far toccare mai terra a mani e piedi.



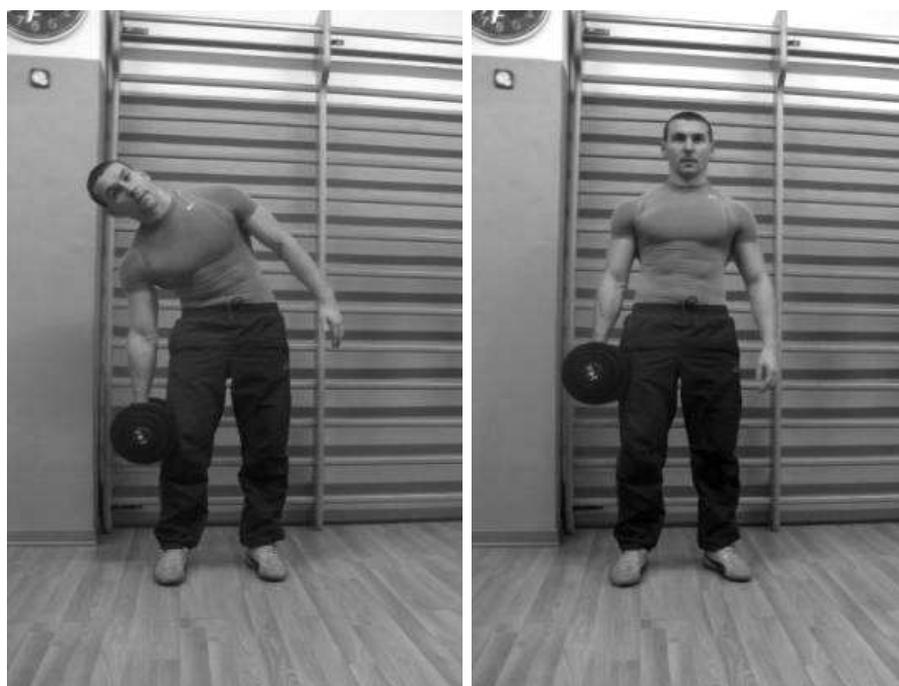
Side bend a un manubrio

Principali muscoli interessati: obliquo interno, obliquo esterno.

Altri muscoli interessati: retto dell'addome.

Descrizione: classico esercizio per rinforzare gli obliqui.

Afferra un manubrio ed effettua una flessione laterale del busto in direzione del lato che tiene il manubrio. Ritorna alla posizione iniziale.



RIEPILOGO DEL GIORNO 6:

- **SEGRETO n. 55:** gli esercizi che troverai in questa guida sono stati classificati con il gergo più comune, usato nelle palestre di tutto il mondo. Più precisamente, troverai esercizi per i pettorali, i dorsali, le spalle, i bicipiti, i tricipiti, gli addominali, le gambe, i glutei e i polpacci.
- **SEGRETO n. 56:** la panca piana è l'esercizio base per l'allenamento dei pettorali. Durante questo esercizio intervengono, oltre al gran pettorale, anche i deltoidi e i tricipiti. Permette di sollevare carichi molto alti.
- **SEGRETO n. 57:** le trazioni alla sbarra e i rematori costituiscono i principali esercizi di potenziamento e sviluppo della muscolatura del dorso. Potrai eseguire le trazioni alla sbarra a presa prona, impugnatura inversa e con sovraccarico. I rematori potranno essere anch'essi a presa prona o inversa, o eseguiti con un manubrio.
- **SEGRETO n. 58:** il military press e il push press rappresentano gli esercizi base per l'allenamento delle spalle. Le alzate laterali, le alzate frontali e il volare prono ti permetteranno di indirizzare rispettivamente il lavoro in modo specifico sul capo laterale, su quello anteriore e su quello

posteriore del deltoide.

- **SEGRETO n. 59:** squat, affondi e stacchi sono gli esercizi base degli arti inferiori. Non dovrebbero mai mancare in nessun programma di allenamento. Sono esercizi difficili tecnicamente e che richiedono molta concentrazione nella loro esecuzione. Presta sempre la massima attenzione quando li andrai ad eseguire. Permettono di sollevare carichi molto elevati e, se ben eseguiti, non hanno eguali. Lascia stare esercizi come pressa, leg-extension, gluteus machine e simili.

CONCLUSIONE

Siamo giunti alla fine. Ho scritto questo ebook con tutta la passione che ho per l'allenamento e con tutta l'esperienza maturata in questi anni in cui ho lavorato come personal trainer. Spero che sia stato di tuo gradimento e che possa averti insegnato nuove cose sul mondo dell'allenamento.

Io stesso ho provato in prima persona gli allenamenti che ti ho proposto e ti dico subito che dovrai faticare tanto, ma alla fine sarai fiero di ciò che otterrai.

Un fisico muscoloso e tirato, il classico fisico da copertina di *Men's Health*, è un po' il sogno di tutti. Tanti ritengono questo obiettivo impossibile, ma non è così. Se avrai la costanza di seguire i miei consigli, e di praticare le mie schede di allenamento, riuscirai a elevare le tue prestazioni a livelli mai raggiunti prima e a modellare il tuo corpo.

Nulla ti sarà regalato, dovrai sudare e impegnarti al massimo per raggiungere il tuo obiettivo. Come hai potuto leggere, tutto sarà possibile senza integratori e senza farmaci. Imparare ad allenarti bene e a mangiare in modo corretto sarà il tuo primo grande obiettivo. Dopodichè, tutto sarà possibile.

Ti ho messo a disposizione informazioni uniche, puoi leggere decine di libri, ma difficilmente troverai nozioni così semplici da applicare, così pratiche e così efficaci. I programmi che andrai a fare sono quanto c'è di meglio nel mondo dell'allenamento. Non è stato facile. Nella mia carriera ho preparato migliaia di schede di allenamento, le ho potute testare su moltissime persone e ogni volta ho tratto delle importanti considerazioni su ognuna di esse.

Ho scelto i migliori esercizi, i migliori abbinamenti muscolari, il numero perfetto di serie e ripetizioni e, alla fine, sono riuscito a creare un mix vincente di programmi di allenamento. Provali anche tu e fammi sapere cosa ne pensi. Sarò lieto di ricevere le tue impressioni sui miei allenamenti e sul mio ebook al mio indirizzo e-mail studiomiletto@gmail.com e sarò felice di rispondere a tutti i tuoi dubbi.

È arrivata l'ora di AGIRE! Guardati allo specchio e pensa a come ti piacerebbe essere. Metti per iscritto i tuoi obiettivi, misurati e valuta il tuo stato iniziale. Iscriviti in una palestra, o attrezza uno spazio a casa tua per l'allenamento. Vai a fare la spesa e acquista tutto ciò che ti servirà per un'alimentazione vincente. Stampa tutti e dieci i miei programmi e portali sempre con te.

Ora puoi iniziare ad allenarti!

Buon Allenamento!

Umberto Miletto

BIBLIOGRAFIA

BISCIOTTI G.N., *Teorie e Metodologia del movimento umano. bioenergetica e biomeccanica muscolare*, Teknosport Libri, Ancona 2000.

BOMPA T.O., *Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Programmi per lo sviluppo della forza massima per 35 sports*, Calzetti-Mariucci, Perugia 2001.

BOSCO C., *La forza muscolare. Aspetti fisiologici e applicazioni pratiche*, Società Stampa Sportiva, Roma 1997.

COLGAN M., *Optimum Sport Nutrition*, Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano 1996.

COLGAN M., *Sport Nutrition Guide*, Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano 2003.

COMETTI G., *Metodi moderni di potenziamento muscolare. Aspetti pratici*, Calzetti Mariucci, Perugia 1998.

CORSO ISSA FITNESS TRAINER, *Fitness. La guida completa*, Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano 2001.

DI PASQUALE M., *La dieta metabolica. La dieta rivoluzionaria*

che manda in frantumi i miti su carboidrati e grassi, Sandro Ciccarelli Editore, Firenze 2001.

FERRARESI G., s.v. *Le proteine, I Carboidrati, I grassi e i lipidi*, dal sito <http://www.my-personaltrainer.it/>

FOX E.L., BOWERS R.W., FOSS M.L., *Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 1996.

GOLLIN M., D'ISEP R., *Fitness e muscolazione*, Edizioni Sportive Libertas, Torino 2002.

HEYWARD H.V., *Fitness un approccio scientifico*, Sporting Club Leonardo da Vinci, Milano 1991.

KRAEMER W.L. et al., *Progression models in resistance training for healthy adults*, in «Medicine and Science in Sports and Exercise», 34 (2002), pp. 364-380.

MC ARDLE K., *Fisiologia applicata allo sport*, Ambrosiana, Milano 1997.

MILETTO U., *Kettlebell Manual*, Sandro Ciccarelli Editore, Firenze 2007.

MILETTO U., in «Olympian's news», (2006-2008), nrr. 73, 74, 76, 78, 79, 81, 87, 94, Sandro Ciccarelli Editore, Firenze.

MILETTO U., *Assumere creatina: perché, quanta, quale e come*, in

www.studiomiletto.com/creatina.htm 2007.

MILETTO U., *La psicometria*, in

www.studiomiletto.com/plicometria.htm 2007.

MILETTO U., *I principi su cui si basa l'allenamento*, in

www.studiomiletto.com/principi.htm 2006.

PLATONOV V., *Allenamento Sportivo: teorie e metodologie*, Calzetti Mariucci Editore, Perugia 1996.

POLIQVIN C., *I principi di Poliquin per la forza e la massa*, Sandro Ciccarelli Editore, Firenze 1998.

POLIQVIN C., *Tendenze moderne nell'allenamento per la forza*, Sandro Ciccarelli Editore, Firenze 2001.

POLIQVIN C., *Vincere la gara per le braccia*, Sandro Ciccarelli Editore, Firenze 2001.

ROCCO S., *Composizione corporea. Analisi per una corretta programmazione nutrizionale e dell'allenamento*, Alea, Milano 2000.

SCARAMUZZA C., *Gli Sport di Resistenza*, Edizioni Savioprint, Pordenone 1986.

STALEY C., *The Ultimate guide to massive arms*, Integrated Sport Solutions, Las Vegas 2002.

STALEY C., *Phisically Incorrect, fisicamente scorretto*, Sandro

Ciccarelli Editore, Firenze 2001.

STALEY C., *La verità sugli addominali*, Sandro Ciccarelli Editore, Firenze 2002.

TOZZI C., *La Scienza del natural Bodybuilding*, Sandro Ciccarelli Editore, Firenze 2001.

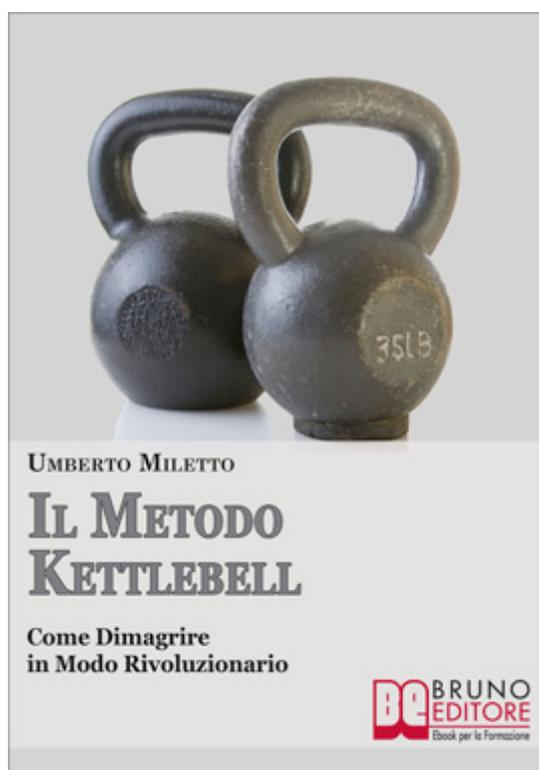
VENTURINI M., *Manuale di dietologia*, Editoria Italiana, Roma 1997.

VERCHOSANSKIJ JURIJ V., *La programmazione e l'organizzazione del processo d'allenamento*, SSS, Roma 1985.

ZAMBELLI S., PATERNÒ O., *Viaggio nelle proteine*, in «Fitness e Sport», anno 17 (2009) n. 1.

EBOOK CONSIGLIATO

IL METODO KETTLEBELL



Come Dimagrire in Modo Rivoluzionario

EBOOK CONSIGLIATO

SEAT PUMPING



Il Nuovo Metodo per Tornare in Forma Senza Andare in Palestra

350

EBOOK CONSIGLIATO

IL PERSONAL TRAINER



Esercizi e Tecniche per Perdere Peso In Modo Definitivo

PROGRAMMA DI AFFILIAZIONE

Ti è piaciuto questo ebook?

Rivendilo e guadagna con le commissioni!

[Clicca qui per maggiori informazioni](#)

Per il Catalogo aggiornato visita il sito

WWW.BRUNOEDITORE.IT