

## **La soluzione del 4/5 percento**

La soluzione del 4/5 percento comporta una progressione nel pattern di set. Richiede di aumentare il valore di resistenza del 4 o del 5 percento ad ogni workout, mentre contemporaneamente si effettuano un numero minore di ripetizioni ogni allenamento. Dopo che gli atleti hanno recuperato dal loro sesto allenamento, essi avranno aumentato la loro forza in ogni sollevamento approssimativamente del 10 percento.

Quello che si sa dal campo dell'allenamento della forza è che il numero di ripetizioni è il parametro di carico a cui gli atleti si adattano più velocemente, e la soluzione de 4-5 percento mira proprio a questo fatto.

Zona di intensità: Selezionate un gruppo di ripetizioni ampio 3 per iniziare il ciclo (non è la stessa cosa del 3Rm dell'atleta). Il numero di ripetizioni dovrebbe cadere tra il 3 e l'8 come per esempio 3-5, 4-6, 5-7 o 6-8. La selezione è piuttosto arbitraria; basta essere certi di registrare il gruppo di ripetizioni che avete selezionato per il vostro atleta e tenerlo per la durata del programma.

Tempo: Il tempo, ovvero il tempo impiegato per completare una ripetizione, deve essere lo stesso attraverso tutti e sei i workout. Il tempo totale sotto tensione determina la scelta del tempo. Se la massa muscolare è l'obiettivo primario il set medio dovrebbe essere come minimo 40 secondi. Se la forza relativa il target, il set dovrebbe durare non più di 20 secondi.

Pause: Per permettere ai fosfati di riempirsi di nuovo, dare al sistema nervoso centrale abbastanza tempo per recuperare, ed essere capaci di attivare le fibre ad alta soglia di nuovo, 3-4 minuti di pausa dovrebbero essere presi durante i set.

Numero di esercizi: Siccome ci sono più set effettuati, non raccomando di effettuare più di uno o due esercizi per parte corporea quando si usa la soluzione del 4-5 percento. Ovviamente, l'occasionale atleta dotato geneticamente o supportato da steroidi potrebbe essere in grado di fare anche tre esercizi.

Selezione degli esercizi: Selezionate esercizi composti per reclutare un bel po' di massa muscolare. Esercizi come il rematore, squat e stacchi o alzate sono la scelta migliore per questo metodo.

Frequenza: Lavorate ogni parte corporea una volta ogni 4-5 giorni.

Durata: Il programma con la soluzione del 4-5 percento è studiato per essere usato per 6 allenamenti per parte corporea. La durata totale di ogni workout non deve eccedere l'ora oltre il riscaldamento altrimenti il vostro atleta andrà verso un rapporto sfavorevole fra testosterone/cortisolo.

Meccanismo di sovraccarico: Il vostro atleta ha iniziato il primo allenamento effettuando il numero scelto di ripetizioni con il peso predeterminato. Aumentate il carico del 4-5 percento ogni allenamento per 2 volte consecutive. Simultaneamente riducete le ripetizioni target di una ripetizione per ogni aumento di peso. Dopo il terzo allenamento, riducete il peso del 4-5 percento ma mantenete il numero di ripetizioni come al punto di partenza. Se questo è effettuato correttamente, la forza del vostro atleta sarà aumentata come minimo del 4 percento.

A causa della fatica neuromuscolare, il vostro atleta potrebbe non essere in grado di raggiungere le ripetizioni target in ogni set, ma se raggiunge l'obiettivo nel primo set di ogni allenamento, sta proseguendo correttamente.

## **I drop set**

Questo approccio usa una combinazione ottimale fra le basse ripetizioni e il tempo sotto tensione. Il risultato è una massima tensione muscolare.

Questa combinazione di set/reps si adatta bene agli individui dotati di una larga percentuale di unità motorie ad attivazione veloce. Potreste trovare che come le unità motorie si affaticano, anche cercando di muovere la resistenza più velocemente possibile, la velocità attuale potrebbe essere un po' bassa in questo modo si crea la tensione massima nel sistema neuromuscolare. Questo è un programma di esempio:

Esempio: Fast-twitch drop set

1. Effettuate un set da 2-3RM in un dato tempo. Io consiglio che la prescrizione del tempo d'esecuzione di 6 secondi per ripetizione.
2. Riposate 3 secondi, appena il tempo necessario per usare il prossimo carico, che deve essere del 5 per cento più basso di quello usato nello step 1.
3. Effettuate quante più ripetizioni possibili, che non devono essere una straziante e dura singola.
4. Riposate 3 secondi, appena il tempo necessario per usare il prossimo carico, che deve essere del 5 per cento più basso di quello usato nello step 1.
5. Riposate 3-5 minuti; ripetete gli step 1-5 fino a quando tutti i set sono completati. Il numero di set sarà tra 3 e 5, a seconda della capacità di lavoro individuale.

I drop set per le fibre veloci è molto esigente verso il sistema nervoso; se volete usarlo, siate sicuri di piazzarlo all'inizio del workout.

## **Il sollevatore paziente**

Questo metodo richiede all'atleta di iniziare con pesi che può maneggiare tranquillamente per 6 set da 2 ripetizioni. A seconda della sua efficienza neurologica, il peso sarà tra l'80 e l'87% del suo massimale. L'obiettivo è quello di riuscire ad usare lo stesso peso con cui ha iniziato per 6 set da 4 reps.

Perché è chiamato il metodo del sollevatore paziente? Perché l'atleta non aumenterà il carico finché non riuscirà a completare 6 set da 4, usando il peso che poteva inizialmente sollevare solamente per 6 set da 2. Sarà sia più forte che annoiato a morte per aver usato lo stesso peso ripetutamente.

Il sistema funziona per la legge degli sforzi ripetuti. L'atleta forzerà il sistema nervoso ad accettare il nuovo carico come normale. Siate sicuri di prendere come minimo 4-5 minuti di pausa tra i set, per permettere un pieno recupero del sistema nervoso.

Potete comunque accoppiare gli esercizi per gli agonisti e gli antagonisti assieme per sfruttare al massimo il tempo di allenamento dell'atleta.

### **5x5**

Il metodo di allenamento del 5x5 è il più classico sistema per sviluppare dimensioni e forza.

L'obiettivo è quello di stabilire 5 set da 5 ripetizioni con il peso utilizzato nella prima serie, che sarà un 6RM per esempio.

Dovete aumentare il carico solo se l'atleta può effettuare 5 set da 5 ripetizioni. Se comunque non riesce a fare come minimo 14 ripetizioni, il peso scelto è troppo alto.

Esempio di un tipico primo allenamento con il 5x5 con 100 kg

100 x 5

100 x 4

100 x 3

100 x 3

100 x 3

-----

Totale 18 reps

Se riuscite a fare 5 set da 5 ripetizioni, nel primo o negli allenamenti seguenti, dovrete aumentare il peso di 2-5kg.

La chiave è quella di mantenere piccoli incrementi di peso fino a quando il periodo di allenamento di tre settimane è finito.

## **Il metodo 5/4/3/2/1**

Dovete semplicemente partire con un 5RM e aggiungere un 2-3 per cento di peso ogni set, facendo una ripetizione in meno ogni set fino a che raggiungete il vostro 1RM. Un beneficio del metodo 5/4/3/2/1 è che insegna ai muscoli e al sistema nervoso come esprimere il loro vero massimale. In altre parole, la maggior parte degli atleti non può passare dal fare un abituale set da 8 ripetizioni ad un vero 1RM finché non hanno imparato come reclutare le fibre ad alta soglia di attivazione con set a basse ripetizioni.

Questa è una tipica progressione per un lavoro alla panca presa stretta, supponendo un massimale dell'esercizio di 300 pounds (136kg)

Metodo 5/4/3/2/1 per la panca presa stretta

265 x 5 (84%)

270 x 4

275 x 3

282,5 x 2

290 x 1

Ovviamente, dovete aumentare il peso di partenza di piccoli incrementi a seconda dei progressi del vostro atleta. Per esempio, se riesce a completare con successo tutte le ripetizioni, dovrà aggiungere del peso prima del successivo workout. Agonisti e antagonisti possono essere alternati usando questo metodo d'allenamento.

## I cluster

---

Con l'allenamento cluster, l'atleta selezionerà un percentuale alta del suo massimale (90 per cento o anche di più) ed effettuerà un allenamento usando i seguenti parametri di carico:

- 5 ripetizioni intermittenti col 90% dell'1RM, con una pausa di 10-15'' tra le ripetizioni. Gli atleti dotati di un'alta percentuale di fibre veloci useranno il tempo di pausa più alto
- Set multipli (tipicamente 5)
- Pausa di 3-5 minuti tra i set

L'atleta effettuerà un totale di 25 ripetizioni ad un minimo del 90% del suo massimale in circa 25 minuti.

L'allenamento cluster fornisce all'atleta i seguenti vantaggi:

- Aumenta il tempo sotto tensione totale ad una tensione maggiore per le fibre ad alta soglia di attivazione, un prerequisito per ottenere l'ipertrofia di queste fibre. Questo può sembrare contraddittorio per il concetto di forza relativa, ma l'ipertrofia può essere benefica se avviene nelle fibre giuste.
- Una forza più elevata e ripetizioni a velocità più bassa – un prerequisito per indurre guadagni in forza massima.

Quando usate l'allenamento cluster, è cruciale riuscire ad effettuare tutte le reps di tutti i set. E' meglio usare un peso che sembra inizialmente troppo leggero che uno che sembra troppo pesante.

Queste sono alcune indicazioni per l'allenamento con il metodo cluster:

- Una ripetizione forzata occasionale nell'ultima ripetizione del cluster per evitare che l'atleta venga schiacciato dal bilanciere si può usare. Comunque, registrate solamente le ripetizioni che hanno successo. Non provate mai ad effettuare forzate senza un partner!
- Aumentate il peso solo se tutte le ripetizioni di tutti i set hanno successo
- Inizialmente cominciate con solo 3 cluster e arrivate a 5 nei seguenti 2 workout
- Allenate gli atleti in gruppo di 2 o 3 per facilitare il carico e lo scarico dei pesi e la misura dei tempi di riposo
- Quando usate il metodo di allenamento con i cluster, un metronomo può essere impiegato per contare il r.i. tra le ripetizioni. Se non è disponibile un metronomo, partner di allenamento può contare ad alta voce i secondi restanti nella pausa in ordine decrescente (10,9,8,7....)
- Aumentate il peso tra l'1 e il 3% quando tutte le ripetizioni sono completate
- Concentratevi sulla massima accelerazione nel range concentrico di tutte le ripetizioni