



Tre sistemi di periodizzazione della forza modificati per gli i potenza: Korte, Stone e Poliquin

di **Carlo Buzzichelli**

NSCA-Certified Personal Trainer TBTS-Periodization Planning Specialist

In questo articolo andrò a descrivere tre modelli di programmazione dell'allenamento della forza che possono essere impiegati dai bodybuilders che non usano farmaci, dai powerlifters o nella preparazione di atleti che competono in quegli sport di potenza che richiedono uno o più picchi di forma durante l'anno.

Il Sistema di Stephan Korte (Korte 3x3)

La teoria

Il powerlifter tedesco Stephan Korte si è ispirato ai sollevatori che ha potuto frequentare al Centro Olimpico Tedesco, i quali incentrano i loro allenamenti soltanto sulle due alzate classiche e sulle loro varianti, come i bulgari. Korte ha ritenuto l'impiego delle "varianti" un'esercitazione con il fine di incrementare la forza in particolari punti delle alzate competitive e non un mezzo per incrementare la forza generale. È per questo che la peculiarità del metodo Korte rispetto a qualsiasi altro sistema d'allenamento dei powerlifters è proprio l'assenza degli esercizi di complemento. Il nome del sistema deriva, quindi, dal fatto che si eseguono gli stessi tre esercizi base tre volte alla settimana.

Il metodo Korte consta di due mesocicli in cui lo stressor principale è il volume nel primo e l'intensità nel secondo.

Il Korte 3x3 Modificato

Nella versione modificata l'enfasi nel primo mesociclo è non solo sul volume, ma anche sulla velocità d'esecuzione delle ripetizioni. Nello stesso mesociclo, per ogni esercizio, vengono eseguite due sedute di potenza e una d'ipertrofia con l'impiego di mono e bi-serie che si avvicinano sempre più all'esaurimento concentrico con il progredire del mesociclo stesso. I mesocicli dedicati all'intensità sono divenuti due per conciliare il programma con i tempi della preparazione e anticipano un mesociclo dedicato allo sviluppo della potenza, inesistente nell'impianto originale. Un'ulteriore modifica riguarda l'intensità nei mesocicli di Forza Massimale e Potenza, ho infatti impiegato un andamento ondulatorio già all'interno dei microcicli stessi, caratteristica che sembra ritardare l'abitudine agli esercizi nonostante l'alta frequenza di utilizzo e favorire, quindi, una progressione più duratura. Possiamo dire che dell'originale non è rimasto molto.

La pratica

Prima di cominciare con il metodo Korte 3x3, è necessario che scegliate tre esercizi che ritenete fondamentali per il vostro sport o che lavorino i gruppi muscolari per cui necessitate l'aumento della forza. Dopo aver scelto gli esercizi dovete testare il vostro 5RM per ognuno di essi. Alla fine di ogni mesociclo sarà poi necessario che testiate l'1RM al fine di calcolare i pesi da utilizzare nel mesociclo successivo. Nel caso in cui nel mesociclo successivo si impieghino esercizi diversi da quelli impiegati nel precedente, dovete testare gli esercizi che andrete ad impiegare e solo opzionalmente quelli precedentemente impiegati.

Korte 3x3 modificato

Mesociclo 1 – Introduttivo		
Lunedì	Mercoledì	Venerdì
Stacco: 5x5	Stacco: 5x5	Squat: 5x5
Panca Or.: 5x5	Panca Or.: 2x5	Panca Or.: 5x5
Squat: 2x5	Squat: 5x5	Stacco: 1x5
1-2x5:		5x5:
Microciclo 1 – 92.5% del 5RM	Microciclo 1 – 60% del 5RM	
Microciclo 2 – 95% del 5RM	Microciclo 2 – 62.5% del 5RM	
Microciclo 3 – 97.5% del 5RM	Microciclo 3 – 65% del 5RM	
Microciclo 4 – 100% del 5RM	Microciclo 4 – 67.5% del 5RM	
Microciclo 5 – Test 1RM	Microciclo 5 – 60% del 5RM	
R.I.= 3'	R.I.= 1'	
Tempo 3.1.1.0	Tempo 1.0.X.0	

Figura 1a Il microciclo *Korte 3x3 Modificato* nel Mesociclo I

Mesociclo 2 – Forza Massimale 1		
Lunedì	Mercoledì	Venerdì
Squat: 3x3(b)	Squat: 3x3(a)	Squat: 1x1
Panca Or.: 5x4(a)	Panca Or.: 1x1	Panca Or.: 5x4(b)
Girata: 1x1*	Girata: 3x3(b)*	Girata: 3x3(a)*
1x1:		3x3/5x4:
Microciclo 1 – 90%	Microciclo 1 – 50%(a)-80%(b)	
Microciclo 2 – 92.5%	Microciclo 2 – 50%- 82.5%	
Microciclo 3 – Test 1RM	Microciclo 3 – 50%-50%	
	R.I.= 3'	
Tempo 2.1.X.0	Tempo 1.0.X.0 (50%)	
	Tempo 2.1.X.0 (80+%)	
	*Tempo OL	

Figura 2a Il microciclo *Korte 3x3 Modificato* nel Mesociclo II, tutte le percentuali sono calcolate sul 1RM.

Mesociclo 2 – Forza Massimale 2		
Lunedì	Mercoledì	Venerdì
Squat: 3x3(b)	Squat: 3x3(a)	Squat: 1x1

Panca Or.: 5x4(a) Girata: 1x1* 1x5:	Panca Or.: 1x1 Girata: 3x3(b)*	Panca Or.: 5x4(b) Girata: 3x3(a)* 3x3/5x4:
Microciclo 1 – 80%	Microciclo 1 – 50%-50%	
Microciclo 2 – 92.5%	Microciclo 2 – 50%-82.5%	
Microciclo 3 – 95%	Microciclo 3 – 50%-85%	
Microciclo 4 – Test 1RM	Microciclo 4 – 50%-50%	
Tempo 2.1.X.0	R.I. = 4'	
	Tempo 1.0.X.0 (50%)	
	Tempo 2.1.X.0 (80+%)	
	*Tempo OL	

Figura 3a Il microciclo *Korte 3x3 Modificato* nel Mesociclo II

Mesociclo 3 – Potenza		
Lunedì Girata: 1x1* Panca Or.: 5x4(a) J. Squat: 3x5** 1x1:	Mercoledì Girata: 3x3(a)* Panca Or.: 1x1 J. Squat: 3x5**	Venerdì Girata: 3x3(b)* Panca Or.: 5x4(b) J. Squat: 3x5** 3x3/5x4:
Microciclo 1 – 80%	Microciclo 1 – 50%-50%	
Microciclo 2 – 92.5%	Microciclo 2 – 50%-82.5%	
Microciclo 3 – 95%	Microciclo 3 – 50%-85%	
Microciclo 4 – 97.5%	Microciclo 4 – 50%-50%	
Tempo 2.1.X.0	R.I. = 3'	
	Tempo 1.0.X.0 (50%)	
	Tempo 2.1.X.0 (80+%)	
	*Tempo OL	
	**Tempo PL (20% Peso Corporeo)	

Figura 4a Il microciclo del *Korte 3x3 Modificato* nel Mesociclo IV



Figura 5a L'andamento di Volume e Intensità nel Macro ciclo del *Korte Modificato*

Il Sistema di Michael Stone

La teoria

Nel 1981 Stone, O'Bryant e Garhammer svilupparono un modello di periodizzazione basato sulla

progressione lineare usata dai sollevatori di alcuni paesi dell'Est Europa. Il loro programma è diviso in cinque mesocicli: ipertrofia, forza, potenza, picco e recupero attivo. L'andamento del volume e dell'intensità è il classico lineare proporzionalmente inverso. Inizialmente i mesocicli duravano 2-3 mesi, ma con la pratica si è visto che il ripetere l'intero ciclo più volte durante l'anno (2-3) permetteva dei guadagni di forza e potenza superiori, per cui la durata dei mesocicli è stata ridotta a 4- 8 settimane.

	Ipertrofia	Forza	Potenza	Picco
Serie	3-5	3-5	3-5	1-3
Ripetizioni	8-20	2-6	2-3	1-3
Volume Esercizi Supplementari	Alto	Alto	Medio	Basso
Volume Allenamento Tecnico	Basso	Basso	Medio	Alto
Allenamenti Settimanali	3-4	3-5	3-5	1-5
Volume Totale	Alto	Medio	Basso	Molto Basso
Intensità	Basso	Medio	Alto	Molto Alto

Parametri del sovraccarico del modello Stone-O'Bryant-Garhammer

Lo Stone Modificato

In questo articolo presenterò una versione minimamente modificata del modello ideato da Stone per la preparazione di un atleta di potenza. In quanto Stone non ha dettagliato molto tale programma, la modifica consiste nell'interpretazione e nell'adattamento di quanto riportato da lui stesso su Pure Power Magazine.

La pratica

Prima di cominciare con il metodo Stone, è necessario che scegliate tre esercizi e testiate il vostro 5RM per ognuno di essi. Anche in questo caso alla fine di ogni mesociclo sarà poi necessario che testiate lo 1RM al fine di calcolare i pesi da utilizzare nel mesociclo successivo. Anche in questo caso vale la raccomandazione precedentemente fatta a riguardo degli esercizi da testare.

Stone modificato

Mesociclo 1 – Ipertrofia		
Lunedì	Giovedì	5x5:
Squat: 5x5	Squat: 5x5	Microciclo 1 – 92.5% del 5RM
Panca Or.: 5x5	Panca Or.: 5x5	Microciclo 2 – 95% del 5RM
Stacco: 5x5	Stacco: 5x5	Microciclo 3 – 97.5% del 5RM
		Microciclo 4 – 100% del 5RM
		Microciclo 5 – Test 1RM
		R.I.= 3' Tempo 2.0.1.0

Figura 1b Il microciclo dello *Stone Modificato* nel Mesociclo I

Mesociclo 2 – Forza Massimale 1	
Lunedì	Giovedì

Squat: 3x5(a) - 1x5	Squat: 3x5(b) - 1x5
Panca Or.: 3x5(a) - 1x5	Panca Or.: 3x5(b) - 1x5
Stacco: 3x5(a) - 1x5	Stacco: 3x5(b) - 1x5
3x5:	1x5:
Microciclo 1 – 82.5%(a)- 72.5%(b)	Microciclo 1 – 50%
Microciclo 2 – 85% - 75%	Microciclo 2 – 50%
Microciclo 3 – 87.5% - 77.5%	Microciclo 3 – 50%
Microciclo 4 – Test 1RM	Microciclo 4 – 50%
R.I.= 3'	Tempo 1.0.X.0
Tempo 2.1.X.0 (a)	
Tempo 1.0.X.0 (b)	

Figura 2b Il microciclo dello *Stone Modificato* nel Mesociclo II, tutte le percentuali sono calcolate sul 1RM.

Mesociclo 3 – Forza Massimale 2	
Lunedì	Giovedì
Squat: 3x5(a) - 1x5	Squat: 3x5(b) - 1x5
Panca Or.: 3x5(a) - 1x5	Panca Or.: 3x5(b) - 1x5
Girata: 3x5(a)*	Girata: 3x5(a)*
3x5:	1x5:
Microciclo 1 – 85% - 75%	Microciclo 1 – 50%
Microciclo 2 – 87.5% - 77.5%	Microciclo 2 – 50%
Microciclo 3 – 90% - 80%	Microciclo 3 – 50%
Microciclo 4 – Test 1RM	Microciclo 4 – 50%
R.I.= 3'	Tempo 1.0.X.0
Tempo 2.1.X.0 (a)	
Tempo 1.0.X.0 (b)	
*Tempo OL	

Figura 3b Il microciclo dello *Stone Modificato* nel Mesociclo III

Mesociclo 4 – Potenza	
Lunedì	Giovedì
Strappo: 3x3(a)*	Slancio e Strappo: 3x3 (b)*
Panca Or.: 2x3(a) - 3x5	Panca Or.: 2x3(b) - 3x5
Squat: 3x3(a)	Squat: 3x3(b)
J. Squat: 3x5**	J. Squat: 3x5**
2-3x3:	3x5:
Microciclo 1 – 87.5%-77.5%	Microciclo 1 – 50%
Microciclo 2 – 90%-80%	Microciclo 2 – 50%
Microciclo 3 – 92.5%-82.5%	Microciclo 3 – 50%
Microciclo 4 – Test 1RM	Microciclo 4 – 50%
R.I.= 3'	Tempo 1.0.X.0
Tempo 2.0.X.0 (a)	
Tempo 1.0.X.0 (b)	

*Tempo OL
**Tempo PL (20% Peso
Corporeo)

Figura 4b Il microciclo dello *Stone Modificato* nel Mesociclo IV



Figura 5b L'andamento di Volume e Intensità nel Macrocycle dello *Stone Modificato*

Il Sistema di Charles Poliquin

La teoria

Nel 1988 Charles Poliquin ha pubblicato un articolo sulla rivista dell'Associazione Nazionale dei Preparatori Atletici Americani (NSCA) in cui affermava la superiorità dei modelli di periodizzazione nonlineare per l'allenamento della forza degli atleti avanzati. Questo si riflette nella sua programmazione che alterna in modo continuativo mesocicli in cui lo stressor principale è il volume (detti di accumulo) a mesocicli in cui lo stressor principale è l'intensità (detti di intensificazione).

Poliquin Modificato

In questo articolo presenterò una versione minimamente modificata del modello presentato da Poliquin al seminario "Modern Trends in Strength Training" per l'incremento della forza degli atleti di potenza di livello avanzato. La modifica consiste nell'interpretazione e nell'adattamento di quanto riportato da Poliquin da parte di chi scrive.

La pratica

Prima di cominciare con il metodo Poliquin, è necessario che scegliate quattro esercizi che ritenete fondamentali per il vostro sport o che lavorino i gruppi muscolari per cui necessitate l'aumento della forza. Dopo aver scelto gli esercizi dovete testare il vostro 1RM per ognuno di essi. In seguito ciò avverrà soltanto alla fine dei mesocicli di accumulo.

Breve descrizione dei metodi impiegati

Metodo "6x4 del Sollevatore Paziente"

Scegliete un peso con cui potete fare tranquillamente 6 serie di 2 ripetizioni e cercate, nel corso del mesociclo, di arrivare a fare 6 serie di 4 ripetizioni con lo stesso peso. Fino a quando questo non accade il peso non viene incrementato. Impiegando la terminologia di Claudio Tozzi, la serie "target" è l'ultima.

Metodo degli "Intervalli di Recupero Diminuenti"

Scegliete un peso con cui potete fare 12 serie di 1 ripetizione mantenendo una fase concentrica piuttosto veloce, iniziate con 70" di recupero tra le ripetizioni e diminitelo di 5" ad allenamento in accordo con lo sforzo percepito; è vietato fallire il completamento dell'ultima ripetizione, quindi diminuite il recupero soltanto se siete in grado di completare tutte le serie col tempo di recupero precedente.

Metodo "German Volume Training" per la forza

Scegliete un peso con cui potete fare 10 serie di 5 ripetizioni mantenendo una fase concentrica piuttosto veloce (70-75% dello 1RM), ad ogni microciclo incrementate il peso del 5% e diminuite di 1 ripetizione.

Metodo "Cluster"

Fate 5 ripetizioni singole intervallate da 15" con lo 80% dello 1RM, aspettate 5' e poi ripetete, per un

totale di tre serie. Ad ogni microciclo incrementate il carico del 5% solo se siete in grado di completare tutte le serie col carico precedente.

La teoria dietro l'alto numero di serie submassimali e l'“ultima serie target”

Poliquin impiega molte serie per gli esercizi di sviluppo della forza basandosi su ciò che lui chiama “Law of Repeated Efforts”, che potremmo tradurre con “la legge del carico abituale”, secondo la quale il corpo si adatterebbe velocemente a quella intensità (intesa come percentuale dello 1RM) a cui è esposto con frequenza e che riesce ad affrontare con successo. Detto meno semplicisticamente: l'apparato neuromuscolare si adatterebbe più velocemente (disinibendosi) a livelli di tensione (dovuti all'entità del carico) a cui è sottoposto frequentemente. È per questo che è l'ultima serie a divenire “target”, perché soltanto quando tutte le serie sono completate si può essere certi che l'apparato neuromuscolare si è adattato, che, cioè, la tensione che un dato carico lo porta a generare è “normale”, non più causa di processi inibitori.

Mesociclo 1 – Ipertrofia Funzionale Metodo “6x4 del Sollevatore Paziente”	
Lunedì	Giovedì
A1 Squat: 6x2-4	A1 Panca Or.: 6x2-4
A2 Stacco: 6x2-4	A2 Lat Machine: 6x2-4
Rip.:	
Microciclo 1 – 6x2	
Microciclo 2 – 6x2-3	
Microciclo 3 – 6x2-4	
Microciclo 4 – 6x2-4	
Microciclo 5 – 6x3-4	
Microciclo 6 – 6x4	
Microciclo 7 – Test 1RM	
% 1RM= 80-87% dipendentemente dall'efficienza neurale dell'atleta	
R.I.= 2' Tempo 2.1.X.0	

Figura 1c Il microciclo del *Poliquin Modificato* nel Mesociclo I, tutte le percentuali sono calcolate sul 1RM.

Mesociclo 2 – Forza Massimale 1 Metodo degli “Intervalli di Recupero Diminuenti”	
Lunedì	Giovedì
Squat: 12x1	Panca Or.: 12x1
Stacco: 12x1	Lat Machine: 12x1
R.I.:	
Microciclo 1 – 70”	
Microciclo 2 – 65-60”	
Microciclo 3 – 55-50”	
%1RM= 85-90% in accordo con la velocità della fase concentrica.	
Tempo 3.0.X.0	

Figura 2c Il microciclo del *Poliquin Modificato* nel Mesociclo II

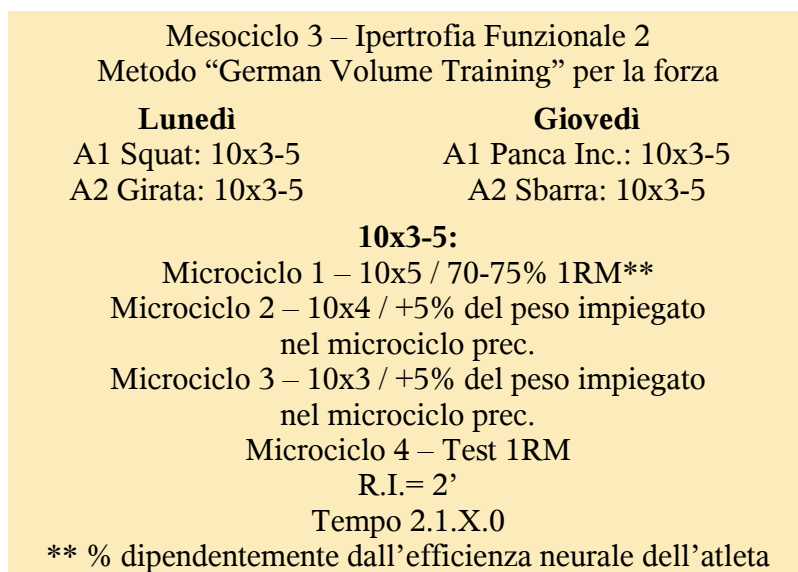


Figura 3c Il microciclo del *Poliquin Modificato* nel Mesociclo III

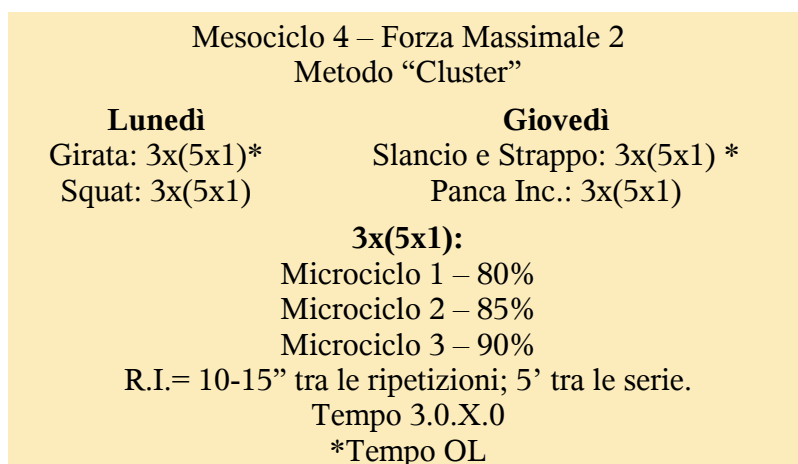


Figura 4c Il microciclo del *Poliquin Modificato* nel Mesociclo IV



Figura 5c L’andamento di Volume e Intensità nel Macro ciclo del *Poliquin Modificato*

Scelta del metodo

Per quelli di voi che si chiedono come scegliere il metodo giusto per le proprie necessità ecco la seguente tabella:

Guida all’impiego dei sistemi

Livello Atleta/i	KORTE 3x3 MODIFICATO	STONE MODIFICATO	POLIQUIN MODIFICATO
------------------	-------------------------	---------------------	------------------------

Principiante	****	*****	*
Intermedio	*****	****	*
Avanzato	****	***	*****
Enfasi allenante			
Ipertrofia	***	*****	***
Forza Massimale	*****	****	*****
Potenza	*****	***	*****
Capacità di Lavoro	****	*****	*****
Integrazione con l'allenamento tecnico	*****	****	***

Carlo Buzzichelli organizza seminari sulla preparazione atletica per personal trainers, preparatori atletici e allenatori, per informazioni contattatelo scrivendo a strength_coach@usa.net o consultate il suo sito a www.carlobuzzichelli.com.

Legenda

Mesociclo= Serie di microcicli che seguono le priorità specifiche del macrociclo, generalmente per la durata di 4 settimane*.

Microciclo= Insieme di unità di allenamento coerenti con gli obiettivi del mesociclo, generalmente della durata di una settimana*.

1RM= "One Repetition Maximum", il massimo carico che può essere sollevato per una ripetizione.

5RM= "Five Repetition Maximum", il massimo carico che può essere sollevato per cinque ripetizioni.

% 1RM= Percentuale del carico massimale.

R.I.= "Rest Interval", pausa di recupero.

Tempo= Cadenza delle ripetizioni, es. 3.1.X.0: 3" fase eccentrica, 1" pausa alla fine della fase eccentrica, "X" fase concentrica esplosiva, nessuna pausa alla fine della fase concentrica.

Tempo OL= "Olympic Lift", significa concentrica esplosiva aciclica, senza fase eccentrica.

Tempo PL= "Pliometria", eccentrica veloce e concentrica esplosiva.

(a)= %1RM indicata dalla lettera (a), ad esempio il 50% nel caso sia indicato: 50%(a)-80%(b).

(b)= %1RM indicata dalla lettera (b), ad esempio il 80% nel caso sia indicato: 50%(a)-80%(b).

* N.B.: In questo articolo abbiamo impiegato la terminologia degli autori sovietici e non quella del Prof. Tudor Bompà.

Esempio d'interpretazione della tabella dei parametri d'allenamento.				
Mesociclo 2 - Microciclo 2				
Korte 3x3 Modificato				
Lunedì				
Squat:	3x3,	82.5% 1RM,	R.I. 3',	Tempo 2.1.X.0
Panca Or.:	5x4,	50% 1RM,	R.I. 3',	Tempo 1.0.X.0
Girata:	1x1,	92.5% 1RM,	R.I. 3',	Tempo OL
Venerdì				
Squat:	1x1,	92.5% 1RM,	R.I. 3',	Tempo 2.1.X.0
Panca Or.:	5x4,	82.5% 1RM,	R.I. 3',	Tempo 2.1.X.0
Girata:	3x3,	50% 1RM,	R.I. 3',	Tempo OL
Mercoledì				
Squat:	3x3,	50% 1RM,	R.I. 3',	Tempo 1.0.X.0
Panca Or.:	1x1,	92.5% 1RM,	R.I. 3',	Tempo 2.1.X.0
Girata:	3x3,	82.5% 1RM,	R.I. 3',	Tempo OL

Attenzione: questi articoli sono disponibili in chiaro grazie alla rivista Olympian's News che viene venduta regolarmente nelle migliori edicole. Per tale motivo vi consigliamo di **comprare regolarmente la rivista in edicola** oppure di abbonarvi. Solo in questo modo farete in modo che la Vostra rivista preferita continui a fornirvi le informazioni che desiderate, sempre più attuali e interessanti.

L'editore di Olympian's News Sandro Ciccarelli

 [vai all'inizio dell'articolo](#)

 [torna agli articoli](#)

© Olympian's news 1989 - 2006 all right reserved.

Nessuna parte di questa pubblicazione potrà essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta dell'editore.