

la scheda di allenamento definitiva

Di IronPaolo, DCSS Certificate Trainer

Preso dalla frenesia dello scrittore (non pagato, ovviamente), una volta tanto la "faccio io una scheda". In questo articolo illuminerò le vostre menti con la conoscenza suprema delle domande fondamentali della vita. Quale è la frequenza ottimale di allenamento? Quante serie, quante ripetizioni? La luce della conoscenza sconfiggerà il buio che vi attanaglia e vi opprime... (via con il Vento Divino, grazie...)

Bene, ecco la scheda, da fare 4 volte a settimana, tirando tutto alla morte

- Panca 4x10
- Panca inclinata 4x10
- Croci 4x10
- Alzate laterali 3x8
- Alzate frontali 3x8

ah ah ah ah... ci siete cascati eh... dite di sì, dà. Scusate, non ho resistito....

Anche il titolo non può che essere una piccola provocazione... del resto, in alternativa avrei attirato la vostra attenzione solamente inserendo un XXX

Sappiamo tutti che il corpo umano sia complesso, che le individualità dominino. Però abbiamo due correnti di pensiero del tutto contrapposte nel mondo del bodybuilding. Da una parte c'è chi vuole imbrigliare l'allenamento in metodiche rigide e fisse, per certi aspetti quasi maniacali. Nell'altra sponda, invece, imperversa il relativismo assoluto. "Devi provare quello che per te funziona". Io rifiuto entrambi. Ovviamente ci sono delle individualità, però penso che, anche se la "retta via" non esiste, di certo uno schema di comportamenti ragionevoli e plausibili esiste.

Riusciamo a prevedere il moto dei pianeti da qui a milioni di anni, possibile che non ci sia modo di stabilire come far crescere un pezzo di carne?

Cercherò di essere pragmatico e pratico. Non sarò preciso, non ho le conoscenze giuste. Userò l'accetta, la motosega, la trivellatrice per quello che voglio fare. Seguitemi.

I parametri di allenamento sono molteplici, ne elenco qualcuno. Frequenza, volume, serie, ripetizioni, recuperi, anzianità di allenamento, carichi utilizzati. Con i primi che mi sono venuti in mente, siamo a 7. E sono tutti sinergici, correlati, dipendenti. Difficile stabilire un ottimo, già così. Però, siamo pratici. Chi un minimo mastica di queste cose si rende conto che ci sono delle configurazioni assurdamente stupide, alcune fattibili ma non da tutti, altre su cui si può discutere.

Esempio: panca 4x20 recupero 10 minuti 7 giorni a settimana o panca 1x1 una volta al mese è ragionevole pensare che siano delle gran cazzate, no? Possiamo dire che alcune configurazioni di parametri non abbiano senso. Non è perciò vero che "si deve provare per giudicare". Ci sono dei confini allo spazio infinito delle possibilità. Mi sembra un punto di partenza minimale ma importante.

Continuiamo a circoscrivere il nostro mondo. Il non farlo è l'altro errore che porta al fallimento del nostro scopo. Chiediamoci: cosa vogliamo fare nei nostri allenamenti? Ovvio che una preparazione per un 100 metrista sia differente da quella di un giocatore di basket (pur mantenendo una base comune) e da uno che in palestra ricerca le sfide personali.

Ambito di riferimento

Perciò, ecco l'ambito di cui IO voglio parlare. Io mi rivolgo a persone che vogliono migliorare i propri carichi, che hanno una decente padronanza degli esercizi, che si sono allenati in maniera più o meno costante e più o meno plausibile. Chi, insomma, in palestra emerge dalla massa, chi è "fortarello", è il mio target. Non sto a definire Kg, performance etc. Avete capito benissimo. Altrimenti non stareste leggendo.

Perciò, qui non troverete Westside, Simmons, Sheiko, vascolarizzazione, definizione, massa, ipertrofia funzionale,

elastici per esercizi al contrario, fasce da domare, preparazioni specifiche per gli sport, taper o tempo run. Non sarei in grado. Mi rivolgo invece agli onestissimi sollevatori di rotelle di ferro che ne vogliono sollevare sempre di più. Personalmente, l'incremento dei carichi massimali deve essere uno degli scopi di chi va in palestra. Per il semplice motivo che chi va in palestra... deve sembrare che la pratichi. 70-80Kg di panca non sono un buon risultato, su tutte le scale di riferimento. Questo va migliorato. Stop.

Non voglio sentire discorsi che deviano da questo. Non vi ascolto, o se lo faccio poi non sarò politically correct nella risposta. Se mi volete mandare in bestia, iniziate un discorso tipo "ma nel bodybuilding il carico è un mezzo, non un fine". Accetto questo da chi è 90Kg al 10% di grasso e fa quanto meno 130Kg di panca o da un qualunque culturista che gareggia. Tutti quelli sotto questi numeri si riempiono solo la bocca e, di fatto, ristagnano.

L'altro aspetto che chiedo a chi mi legge è di essere curiosi, di andare oltre gli schemi, di leggere senza preconcetti. Dovete pensare con la mente sgombra, dovete disimparare quello che sapete, dovete porvi come se non sapeste nulla. Solo così potete apprendere cose nuove. Questa è la mia strategia in qualunque campo. Quando non la seguo, di solito mi perdo cose importanti.

Per ottenere risultati con la scheda definitiva, dovete estirparvi dal cervello questi concetti: sono un hardgainer, ho un metabolismo basso, ho le ossa troppo piccole per avere risultati, sono troppo alto, non supercompenso, andrò in superallenamento, non ho tempo, devo tirare tutto alla morte per avere risultati, no pain no gain, mi alleno come quello grosso, per la massa servono 8 ripetizioni, per la forza ne servono 3. Prendete tutto questo, prendete tutti i vostri preconcetti e i vostri timori e buttateli nel cesso.

La regola aurea deve essere: mi guardo allo specchio, chi vedo? Bene, l'allenamento è progettato per quel tizio. Siete atleti di qualche sport? Bene, allenatevi per quello. Siete atleti forti nel vostro sport? La scheda sarà diversa. Siete dei semplici amatori? Altra scheda. Siete amatori ma fate la scheda del campione del mondo di powerlifting? Ok, avete in mano il biglietto di un treno che deraglierà alla prima curva. Guardatevi, poi buttate giù la vostra scheda.

La frequenza ottimale

La frequenza di allenamento ottimale qual'è? Non esiste, ovviamente. E' un parametro dei tanti da settare e dipende da altrettanti parametri. Non sono mai stato rigido su questo. 2,3,4,5 volte alla settimana... Se uno è studente universitario, senza moglie, senza figli, solo la donna, accudito dalla mamma e vuole allenarsi 10 volte alla settimana, bene, che lo faccia. Se uno ha famiglia ma riesce a trovare il tempo e la voglia di allenarsi 5 volte, che lo faccia... basta che inquadri tutto all'interno di una pianificazione.

Non voglio sentire "E' impossibile per un natural...". C'è gente che lavora nelle miniere, nei cantieri giorno dopo giorno, senza morire perchè non supercompenso, se ci si allena 3-4 volte non ci porteranno in un gulag siberiano.

Perciò, quale è la giusta frequenza? E' semplicissimo: quella che voi ritenete di poter tenere con ragionevole facilità sulla base della vostra vita. Poichè quello che conta è la costanza di allenarsi, meglio 2 volte sicure che 3 che poi sono 2. Fissate il numero e costruite la scheda di conseguenza. Non il contrario, non "per la panca la frequenza ottimale è...", ma esattamente l'opposto: "posso allenarmi x volte, quale è in questo caso lo schema ottimale?".

Sembra stupido, ma non lo è. Dovete considerare comunque che a parità di allenamento ottimale, chi si allena di più, ottiene di più. Questo è sicuramente un dato di fatto ed è anche logico, se ci pensate. Senza voler però affrontare questo argomento, osservando il mondo intorno a noi, chi pratica una attività sportiva si allena parecchio, tantissimo. Possibile che milioni di persone in centinaia di anni non abbiano capito che ci si deve allenare di meno? Tenetelo a mente.

L'errore che si commette sempre, invece, è di allenarsi 4 volte con una programmazione da 2 giorni, raddoppiando. Questo non funziona. Perciò, fissate la frequenza. Se l'ottimo fosse 6 volte a settimana ma voi avete liberi il lunedì e il mercoledì... sticazzi, vi allenerete 2 volte. Lo accettate, andate avanti.

Alla fine una frequenza di 3 volte a settimana è ottimale. Sul pianeta, tutti fanno così. Lunedì, mercoledì, venerdì. Sembra impossibile, ma se si analizzano le flames fra metodologie di allenamento, sulla frequenza ottimale nella media ci si attesta su 3 volte. Chi fa il westside nel powerlifting professionista ha una frequenza di 4 volte, chi segue i precetti hardgainer di 2. Ragazzi... non esisterà questa (beep) di frequenza ottimale, però poi quasi tutti fanno 3 volte a settimana perchè 3 volte a settimana il tempo lo trova anche il padre di famiglia che lavora e viaggia... Liquidata la frequenza ottimale.

La durata delle sedute

Non attaccate con la storia del cortisolo e del testosterone. Non è che dopo 1 ora vi frustano se il cortisolo sale. E ancora, possibile che questo cortisolo salga "a soglia"? Cioè, fino a 59 minuti è tutto ok, allo scadere dell'ora si scatena nel vostro corpo una tempesta ormonale tale da farvi catabolizzare tonnellate di muscoli...

Anche qui, ragionate. Scegliete dei giorni in cui avete più tempo libero disponibile (o meglio, createvelo, ma questo è un altro discorso). Se avete 3 ore, allenatevi 3 ore. Se avete 20', allenatevi 20'.

Mi sembra chiaro, che, come sopra, a parità di allenamento ottimale, chi si allena per più tempo ottiene di più. Mi sembra anche chiaro che se è pur vero che in 20' si possano fare diverse cose "produttive", se cambiarsi e farsi la doccia dura più dell'allenamento, qualcosa che non va c'è.

Ragionevolmente, la durata di una seduta è di 50-70 minuti. Ragionevolmente. Poi come sempre potete adattare tutto, basta essere coscienti di cosa si fa. Potete allenarvi tutti i giorni 20', che so... ogni mattina. Potete allenarvi una volta a settimana 4 ore, potete fare tutto. E già capite che i due parametri sono correlati. Però, allenarsi è un momento di rilassamento. Se deve essere una corsa, alla lunga vi fermerete. Un'oretta è l'ideale.

Un aspetto importante che però è sottovalutato: modulate le durate delle sedute. In pratica, fate sedute di durata differente. Una più lunga dell'altra se vi allenate due volte. Psicologicamente, quando dovete fare quella lunga, avete il conforto mentale che la prossima volta sarà quella corta. Se modulate anche il lavoro all'interno, siete a posto: una lunga ma "rilassante", una corta ma "intensa".

E' una cosa ovvia quella che ho scritto? Fatelo allora, dato che funziona. Ci sono innumerevoli motivi per cui funziona. Diciamo che l'organismo risponde molto bene alle variazioni di uno stimolo, piuttosto che allo stimolo in se.

Quali giorni preferire? Ritmi circadiani, bioritmi, cicli di licanotropia... potete immaginarvi la mia risposta a questo punto. Quando potete? Quelli sono i giorni. Comunque, a grandi linee, più la distanza è uniforme, meno si avrà un effetto deallenante. Perché, checchè se ne dica, più gli allenamenti sono distanti e meno è l'effetto allenante. I DOMS non sono sinonimo del fatto che la scheda funzioni eh.. Se però avete 2 giorni di fila fissi a disposizione, la scheda si adatterà a quelli. Se una volta la distanza fra le sedute non sarà di 2 giorni ma di zero giorni... vi allenerete lo stesso.

Struttura delle sedute

Queste sono schede per chi veramente ha voglia di fare, per chi le esegue veramente nel tempo. Non per quelli che provano e poi smettono. Chi si allena con costanza deve però anche comprendere che lo stress mentale di tirare ogni serie alla morte può alla lunga portare a demotivazione. Non importa quante serie fate, ma se ognuna è supertirata, ognuna è pianificata, in ognuna vi riversate delle aspettative, bene, questo alla lunga vi farà sclerare.

Dovete uscire dalla logica del "mi sono impegnato se ho vomitato". Questa è la logica dei paurosi che non si mettono in gioco, mi spiace ma io la penso così. "Non ci capisco un (beep), sicuramente sbaglio, ma se non altro mi sono impegnato". Allenarsi è anche essere intelligenti, non buttarsi a testa bassa senza ragionare. Per mantenere nel tempo la giusta motivazione, le mie sedute sono di fatto sempre strutturate allo stesso modo da 20 anni a questa parte. Sia quando mi massacravo di cose inutili, sia ora che faccio il powerlifting. La struttura è la stessa.

Perciò, ogni seduta deve essere composta da:

- una parte "di base" dove vi concentrate sui Kg. Questa è il "compito" della seduta. Qui testate voi stessi, qui "dovete fare". Questa parte è quella pianificata per benino, con il diario che religiosamente e maniacalmente dovete compilare.
- una parte "complementare". In questo caso vi concentrate su esercizi in cui il carico è importante ma che non sono soggette ad una pianificazione stretta. Con l'esperienza, di volta in volta potete variare quasi tutto.
- una parte finale di puro rilassamento. La parte più culturistica della scheda. Fate quello che vi pare, come vi pare. E' importante. Fate le burns, il pompaggio, le serie stripping, congestionatevi di acido lattico. Questa parte serve a darvi la sensazione che "avete lavorato".

Cioè: via via che la seduta si svolge nel tempo e voi vi stancate, passate ad attività sempre meno impegnative per la vostra testa. Perché non troncate subito dopo la 1° parte e metterci meno tempo? Meno tempo, più "intensità", la seduta sarebbe più "produttiva". Perché non è la stessa cosa. I complementari vi servono per dare volume alla seduta, per modulare l'intensità, per correggere difetti, la parte finale per svolgere in "decompressione mentale" esercizi comunque importanti per il corretto equilibrio muscolare.

Così facendo, svolti i compiti, potete andare a giocare. Appagati che il vostro dovere l'avete fatto. Addirittura, se vi

allenate 3 o 4 volte, un'intera sessione può essere fatta di complementari o rilassamento. O addirittura di rilassamento. Anche la tensione psicologica va modulata. Il modo peggiore per allenarsi è fare in fretta cose impegnative. Riflettete un attimo su questo aspetto. E' un buon metodo per allenarsi con costanza.

Durata di una scheda

Quanto una scheda possa portare benefici è a questo punto dovuto ai parametri sopra riportati. E a parità di questi, più siete allenati, più potete far durare la scheda. Oppure il contrario? Chiaramente, dipende. Da quello che ci mettete dentro. Vale però sempre la regola di pianificare prima i risultati attesi, perciò anche il tempo che ci mettete per conseguirli. Farò più avanti un esempio che dovrebbe chiarificare questo aspetto.

Anche qui, praticità. Una scheda può riguardare al massimo 8 settimane, ma è molto dura. Se questo accade e siete persone che avete abbastanza anni di allenamento, sicuramente all'interno delle 8 settimane sono individuabili delle sub-fasi (potrei chiamarli mesocicli, ma è un termine troppo importante per quello che voglio dire), perciò di fatto la scheda base ha una durata inferiore.

Ancora, più la scheda è lunga nelle settimane e più dovete essere bravi a pianificare correttamente. Certe volte vedo programmazioni su 6, 8 o anche 12 mesi. Tanto di cappello. Io non riesco a pianificare la mia vita intera oltre i 2 mesi, figuriamoci un anno di allenamento. Ci riuscite? Ok, buon per voi. Anche qui, però, la praticità è un must. Schede di 3-4 settimane permettono il giusto grado di flessibilità: le porto fino in fondo, analizzo i pregi ed i difetti. 2 settimane sono poche per vedere come reagisco, ma 3 o 4 sono di certo significative quanto basta per tirare le somme. Poi faccio i cambiamenti del caso e vado avanti. Non c'è nulla di innovativo. Una semplice retroazione.

L'errore più catastrofico è pensare ad un programma di allenamento come un insieme statico di "regole". Siate invece flessibili. La prima scheda sarà lontana dalla perfezione quanto lo sono io dalla bellezza di Brad Pitt (perciò, molto molto lontano). La seconda scheda sarà meglio e così via. Sperare di beccarci alla prima è utopistico.

Sarebbe interessante dedurre delle regolette tipo quelle del legame fra numero di serie e numero di ripetizioni. Una cosa del tipo: dopo X allenamenti si cambia scheda. Mi sembra chiaro infatti che se mi alleno 1 volta a settimana posso pianificare anche 10 settimane: sono 10 allenamenti. La mia idea è: dopo 12-16 allenamenti si deve cambiare. Cioè la durata di una scheda secondo me è data da

Frequenza settimanale	Durata scheda in settimane
2	6-8
3	4-5
4	3-4
5	2-3
6	2

Mi raccomando: è una mia idea questa, non fate un search su Google... è solo per parlare.

Esercizi

Scegliete 2-3 esercizi che pianificherete e seguirete nei carichi, 4-5 esercizi complementari. Ora vi farò un palloso elenco di esercizi. Vi prego solo di notare che la distinzione fra "base" e "complementari" è data semplicemente dal posizionamento sulla scheda, perciò dall'importanza che voi gli date.

Come esempio per decriptare il terribile passaggio sopra riportato, se voi decidete che fate la panca piana come esercizio base su cui volete migliorare, userete come complementare la panca stretta o la panca inclinata. Viceversa, se vi interessa la panca stretta, la piana e l'inclinata sono complementari.

Esempio di esercizi fra cui potete scegliere per base e complementar: panca, squat, stacco classico, trazioni con sovraccarico, lento avanti, parallele zavorrate. Questi sono i più classici. Oppure varianti più esotiche perchè meno conosciute, quali board press, floor press, stacco sumo, stacco sui rialzi, front squat. Non mi dite "ma non hai scritto..."

Ci sarà sempre un esercizio che non è scritto...

Pur essendo pedante, vi prego di notare che ci sono esercizi che considerare come "base" è azzardato: pur non essendoci nulla di male, fare un ciclo di allenamenti per migliorare il lento con i manubri o il french press mi sembra alquanto opinabile. Però, stante la definizione data, qualunque esercizio su cui riverso aspettative di miglioramento è da considerarsi "base".

Voglio però sperare che voi scegliate esercizi dove si possa smuovere molto peso perchè molto peso significa anche molta ipertrofia. E' vero quello che ho appena scritto? Bene, altro lunghissimo articolo. Ma in altra sede.

Schema delle serie e delle ripetizioni

Le manette di regolazione del nostro mezzo sono tantissime quando si parla di serie e ripetizioni. HST, BIIO, EDT, X-Reps, MIT, HIT, HIIT, BII, Heavy Duty, POF... li ho pensati e li ho scritti. Se ci mettiamo a tavolino ne tiriamo fuori altrettanti... ah ecco, l'8x8 di Vince Gironda. Bene, vi darò la mia personale visione del mondo, con una panoramica di quanto io ho utilizzato, buttando via quello che non funziona.

Breve premessina: chi pensa che quelle che scriverò siano tutte (beep) e che si debba semplicemente spingere e soffrire sotto i pesi, può ritirare alla cassa il kit di sopravvivenza e andare ad allenarsi fra gli aborigeni australiani, oppure fare un salto nel Paleolitico Superiore. Pur ottenendo risultati, queste persone sono destinate a non ottenere mai il pieno delle loro possibilità, che facciano 100Kg o 150Kg di panca. Come sempre, funziona tutto, ma ci sono cose che funzionano meglio, altre peggio.

Un importante punto di attenzione è che negli esercizi di base vada pianificata a priori una progressione di carico. Progressione ragionevole, ok, ma sempre tale. Solo così ci si può rendere conto se stiamo tirando troppo o stiamo andando in folle. Mi raccomando: "cercate di aggiungere ogni volta 1 o 2Kg non è una progressione, ma una scommessa". E se non ce la fate? Ripetete oppure no? O tornate indietro.

Se pianificate una progressione, questa poi la seguite fino in fondo, nel bene e nel male. Solo così potrete capire veramente se siete stati bravi oppure no, che criticità avete incontrato, che limiti avete avuto. Solo se affronterete i carichi più sfidanti potrete testare i vostri limiti e questo bagaglio di esperienze è fondamentale per la successiva scheda. Se andate a caso di volta in volta otterrete meno informazioni. E' un'arte da affinare anche la capacità di pianificare i risultati che volete ottenere. Se ci pensate, è una delle più preziose abilità nel campo dell'allenamento.

Il ragionamento alla base delle vostre scelte deve essere: "scelgo un ciclo sufficientemente breve per impostare una progressione da portare fino in fondo e accorgermi di cosa ha funzionato o meno". Viceversa potete dire: "il ciclo ha la durata giusta per poter concludere la progressione anche se qualcosa non ha funzionato".

Con queste premesse, la questione "cedimento sì, cedimento no" perde di significato. Pianificate, poi tentate di eseguire quello che avete pianificato. Semplicemente, il cedimento è escluso. Se andate a cedimento, significa che non potete eseguire una data ripetizione. Se c'è scritto 10x2 e fate 8x2, 1, 1 avete messo troppo. Avete sbagliato. Non dico che sia giusto, ma dico che dovete essere coerenti con le vostre premesse. Mentre in certi sistemi il cedimento è una conseguenza delle premesse, qui invece si ha l'esclusione.

Potrei stare decantarvi i pregi di non adare a cedimento, di quanto io abbia perso non capendolo prima. "Vorrei che qualcuno me lo avesse detto prima quello che sto per dirvi, avrei risparmiato anni della mia vita..." Chi è? Un cucciolo di tirannosauro per chi indovina! Comunque, brevemente, il cedimento impedisce di fare le cose per bene. Scoperto a mie spese. In altre parole, si deve poter eseguire tutte le rip di tutte le serie senza aiuto e arrivando che l'ultima rip dell'ultima serie è veramente al limite. Perchè invece non tirare tutto? Perchè i Kg devono salire e anche rapidamente ma senza stress. Nei complementari ci sbizzarriremo con l'acido lattico e il bruciore. Il non raggiungere il cedimento concentrico è la chiave per prolungare un ciclo senza bruciarsi.

Una nota sul numero delle ripetizioni. Tendenzialmente, negli esercizi base deve rimanere basso. Mediamente, 3 o 4. Il basso numero ha dei grossi benefici, uno dei quali è il basso stress mentale e la buona forma di esecuzione. Chi infatti dice che esegue serie da 10 in "forma perfetta" solitamente o usa un carico basso da non essere allenante, oppure se il carico è alto, mente pur in buona fede. Con 10 ripetizioni l'anello debole della catena si stanca per primo, perciò la forma di esecuzione cambierà in peggio. Non ci sono alternative.

Provate un esempio estremo: fate una serie da 10 di squat frontale con un carico impegnativo. Se non state attenti, vi ritroverete il bilanciere in collo dato che le vostre spalle cederanno per prime. Infatti nel front squat il numero di ripetizioni è circa 3.

Basse ripetizioni permettono di concentrarsi su queste e non sul finirle. Perché le serie durano "poco". Questo non può che crearvi meno ansia per l'allenamento che dovrete fare.

Ah... tutto quello che ho scritto può evocarvi immagini sbagliate quali il maniaco delle schede di forza, forte ma panzone, informe, oppure uno che non si impegna. Provate e poi mi direte. Posto due schemi fra i tanti che possono essere utilizzati.

Esercizi base - schemi a carico fisso

Una regolina che ho letto negli scritti di Poliquin che è carina e funziona, è che si deve cercare di mantenere costanti il volume totale di ripetizioni di allenamento in allenamento. Ciò significa che per aumentare il carico devono aumentare le serie e diminuire le ripetizioni per serie. Facciamo un esempio che vale più delle contorsioni carpiate che scriverei.

Fisso la progressione su 6 settimane (oppure su 3 settimane con 2 allenamenti di questo tipo a settimana). Ipotizzo un massimale di panca di 100Kg e pianifico così:

- 1° settimana: 5x6=30 rec 1' - 50-55Kg
- 2° settimana: 5x4=20 rec 1' - 60Kg
- 3° settimana: 4x4=16 rec 1'30 - 65-70Kg
- 4° settimana: 4x4=16 rec 2' - 70-75Kg
- 5° settimana: 5x3=15 rec 2' - 80-85Kg
- 6° settimana: 5x2=10 rec 2' - 90-95Kg

Notate la struttura: 1° settimana a alte ripetizioni e basso recupero. Fatica cumulativa con carico facile. 2° settimana scalate le ripetizioni, meno acido lattico. 3° settimana scalate 1 serie e incrementate a 1'30 che è un discreto aumento, i carichi devono salire di conseguenza e 4 ripetizioni ve lo permettono. 4° settimana. Incrementate ancora perché 2' è un discreto recupero. 5° e 6° settimana, le triple e le doppie vi fanno incrementare ancora.

Notate anche che le ripetizioni totali scalano "dolcemente". In questo modo il volume totale non cambia a differenza delle schede vecchio stampo tipo 4x4, 3x3, 2x2 che alla fine non sono divertenti perché i carichi diventano elevati e stressanti e si perde un sacco di tempo per una manciata di serie dato che di solito i recuperi sono 4'-5'. Qui il numero di serie relativamente elevato compensa con le poche ripetizioni.

Infine, notate come a me non piacciono progressioni a microcarichi. Troppo tempo sugli stessi Kg. Viceversa, qui ogni allenamento è differente, perciò... vario. E i carichi salgono pur essendo impegnativi. Concorderete con me che un 5x2x95Kg per uno che ha 100Kg sia un bell'impegno. Questi schemi hanno la caratteristica di essere... stordenti. Essendo parecchie serie "corte" ogni serie finisce subito ma la concentrazione deve rimanere alta per tutto l'allenamento. Questo è un cambiamento rispetto agli schemi che si trovano in palestra. Non li rimpiangerete.

Compreso il trucchetto, è facile inventare schemi nuovi, dando a questa idea una vita di diversi mesi, se non di qualche semestre. Poi, come tutte le cose, anche questa cesserà di funzionare. Altri schemi sono: 5x4, 6x3, 8x2, 10x1. Il 10x1 di stacco con 1' di recupero è una delle cose più "ganze" che abbia mai fatto. In poco tempo un discreto volume di ripetizioni con Kg elevatissimi.

Non ho scritto le % del massimale ma ho lasciato un range di Kg (che poi su 100Kg di massimale sono la stessa cosa). E' voluto. In altre parole, non sono in grado di dare indicazioni, nè dovete voi fissarvi. Altrimenti per ogni combinazione dovrebbero essere presenti le %. Su un 8x1? E su un 12x1? Flessibilità.

Seguendo questo principio e sfruttando delle progressioni "corte" di 3-4 settimane, pianificate un ciclo con delle %, poi traducetele in Kg. Guardate il foglio. Deve essere sfidante ma non impossibile. Poi eseguite. Se fate un 5x4 come primo allenamento e questo è troppo, decidete se i futuri carichi sono corretti. Idem se è poco. Se lo fosse, potete anche fare 6x4. Cioè: non è che vi strappano le unghie se volete fare di più, e viceversa. Alla fine avrete una prima scheda la cui pianificazione varia nel tempo. Però la seconda sarà già più precisa.

Per fare un esempio: io ho fatto quest'inverno un ciclo con un 8x2x120Kg. Da allora sono migliorato. Posso dire con ragionevole certezza che se mai rifacessi lo stesso ciclo pianificherei per fare 8x2x125Kg. Sono migliorato di 5Kg sul massimale, tiro su i carichi di 5Kg. Non sto a vedere quanto siano 125Kg come % del massimale. E' una questione di avere pratica. Voi la acquisirete.

Esercizi di base - Schemi a carico variabile

Si tratta in pratica di un piramidale inverso, però anch'esso con una progressione pianificata. Personalmente, opterei per lo schema precedente. Però mentre il primo rappresenta una rottura con il passato degli schemi classici, questo schema porta ad una transizione più dolce.

Anche qui, faccio un esempio con i soliti Kg precedenti.

- 1° settimana: 6/6/8/8 = 28 rec 1' - serie da 6 con 55Kg
- 2° settimana: 5/5/7/7 = 24 rec 1' - serie da 5 con 60Kg
- 3° settimana: 4/4/6/6 = 20 rec 1'30 - serie da 4 con 65Kg
- 4° settimana: 3/3/5/5 = 16=16 rec 2' - serie da 3 con 70Kg
- 5° settimana: 2/2/2/4/4 = 14 rec 2' - serie da 2 con 80Kg
- 6° settimana: 1/1/1/3/3/3 = 12 rec 2' - serie da 1 con 90Kg

In questa i Kg sono più difficili da settare. Comunque, considerate il classico piramidale inverso ma non a cedimento. La progressione è data dall'incremento dei Kg e dal decremento delle ripetizioni, come nel caso precedente. Chiaro che potete caricare secondo me di più dei Kg che ho fissato, specialmente nell'1/1/1 dove si possono caricare 100Kg: il fatto che si scalino i Kg nelle ultime serie permette di concentrarsi sulle prime a carico elevato.

Come vedete è molto simile a schemi ben conosciuti in palestra. La differenza è che invece di fare 4-6-8 tutte alla morte, che sono 4-5-7 perchè il resto è un aiuto, qui si scrive prima quello che si vuole fare. Altra differenza, in palestra se si dice "4-6-8" sempre quello sarà, qui invece lo schema cambia.

A scelta, potete mantenere il carico costante nelle ultime serie, o scalarlo. Senza cedimento, però. Mai. Se non siete soddisfatti, aggiungete una serie. In questo caso la strategia è comunque peggiore del caso precedente, dove la serie che inserite è allo stesso carico allenante dell'intero allenamento. Aggiungere una serie a Kg più bassi o, peggio, a Kg più bassi dell'ultima fatta è come prendere la spazzatura dal cassonetto e riportarla in casa. Spazzatura era, spazzatura rimane. In questo caso, se l'allenamento non vi soddisfa, sfogatevi nei complementari.

Questo schema è un po' più "istintivo" nella pianificazione del precedente, che certamente è più semplice. A maggior ragione, è importante la pratica.

Schemi per i complementari

In questo caso vi potete sbizzarrire nelle combinazioni che preferite. Considerate sempre di sviluppare un volume decente su un range di ripetizioni più elevato. Non dovete pianificare, non dovete essere impegnati mentalmente. Poichè scrivete un diario, leggete la volta precedente alla seduta che state facendo e decidete lo schema e il peso. Vedrete che comunque avrete un filo logico e non sarà del tutto a caso.

Solitamente, io scelgo 2 esercizi, eseguendo il primo con serie da 6 ripetizioni, a scalare o meno, il secondo con serie da 8 ripetizioni, a scalare o meno. Perciò: 3x6 nel 1° esercizio, 2x8 nel secondo esercizio. Poichè anche qui nessuno vi aiuta, non raggiungerete mai il cedimento concentrico.

Però è buono anche uno schema tipo 4/4/6/6 nel primo esercizio e 1x8+2+2 (cioè un doppio scarico di peso) nel secondo.

Come regola, fate i complementari con uno schema opposto a quello degli esercizi base. Se il base è a carico costante, i complementari in piramidale inverso e viceversa.

Uno schema che a me piace tantissimo perchè mi permette di generare tantissimo volume di qualità elevata è questo: un piramidale a salire e a scendere con 1' di recupero. Quando salite, vi state adattando al carico. Poi raggiungete il tetto della piramide, fate 2 o 3 serie da 1, poi tornate indietro, magari incrementando di 1 ripetizione tutte le serie a scendere. Dovete sempre avere un margine di almeno 1 o 2 ripetizioni. Quando arrivate in cima, cominciate a bruciare questo margine. Provatelo, è impegnativo alla fine.

Come esempio, vi porto questo: nell'ultimo ciclo abbinavo la board press (panca con una tavoletta da 10cm sul petto) come base alla panca stretta come complementare. Nella board press mettevo 160-165Kg per delle prove massimali. Passando alla panca stretta, i 100-120Kg mi sembravano banali. Ridendo e scherzando, salendo con i Kg di 10 o 5Kg ogni volta, sono riuscito a fare 3x70Kg - 3x80Kg - 3x90Kg - 2x100Kg - 2x105Kg - 2x110Kg - 1x115Kg - 3x1x120Kg (io avevo 125Kg di massimale) per poi tornare indietro in 2x115 - 3x110 - 4x105 - 5x100 - 6x95. Tutto con 1' di recupero.

L'importante è: non fissatevi troppo. Nel numero di esercizi, nelle ripetizioni, nelle serie. Giudicate quale carenze avete ed agite di conseguenza.

Schemi per la parte finale della scheda

In questo caso, dovete fare quello che più vi piace. Con un minimo di oculatezza, però. Se avete il giorno dopo l'allenamento di panca, non fate panca, nè gruppi muscolari che coinvolgono petto e spalle. Fate, che so... trazioni, pulley.

Addirittura, se vi volete allenare 4 volte, un'intera seduta dedicatela allo scizzo più totale. Questo non significa che dovete andare in palestra e impegnarvi nella caccia della fauna femminile. O meglio, fatelo (se vi riesce eh... come ci sono quelli che in palestra fanno 500Kg di squat, ci sono anche quelli che imbroccano con il solo sguardo) però poi non chiedetevi perchè le cose non funzionano.

Potete, ad esempio, concentrarvi su un particolare che non eseguite bene in una alzata, oppure fare tutto quello per cui non avete mai tempo. Di solito quello che succede è che anche la parte destrutturata dell'allenamento dopo poche sedute assume una sua struttura.

Esempi di schede - 2 volte a settimana

Perchè "solo" 2 volte? Perchè lavorare a "risorse infinite" è facile. Una scheda per chi ha tempo, massaggi, attrezzature, integratori, escort e quant'altro è facile... ben più sfidante è una scheda a "risorse limitate". Perciò, 2 volte alla settimana, per chi non ha tempo. Chi ha tempo E voglia, che si alleni di più. Chi non ne ha.... in 2 volte si fanno tantissime cose.

Giorni da preferire: Lun-Ven o quanto meno 3 e 4 giorni di distanza, ma va bene anche 2 giorni di fila. Proviamo a scrivere una scheda impegnativa per panca, squat e stacco. (B - base, C - complementare, CCCP - come (beep) ci pare, acronimo non mio...). Durata: 6 settimane

A) Panca + Squat, "lungo" e impegnativo, circa 75'

- B: Panca piana
- C: Panca inclinata 2x6 carico a scalare rec 2'
- C: Panca stretta 2x8 carico a scalare rec 1'
- B: Squat
- C: Squat "culo a terra" 3x3 rec 2'
- CCCP: lento avanti + Spalle con manubri + addominali

B) Stacco, "corto" e meno impegnativo, circa 50"

- B: Stacco
- C: Stacco sui rialzi 4x4 rec 2'
- C: Iperestensioni
- C: Trazioni con sovraccarico
- CCCP: Bicipiti/tricipiti + addominali

Questa non è uno scherzo... garantito. Possiamo complicarla quanto volete.

Variazione 1 - 3 volte a settimana: il 3° allenamento di 30' è tutto CCCP. Consiglio perciò per i giorni: Lun, Gio, Ven. Il venerdì fate un circuito di 5 esercizi per 3 volte.

Variazione 2 - frequenza ideale per la panca: nell'allenamento B inserite un'altra sessione di panca, che però deve essere incentrata su una variante dell'esercizio su cui vi volete concentrare.

Consiglio: o un movimento molto "lungo" quale la panca stretta che ha una corsa superiore alla piana, o uno molto "corto" come una board press da 10cm dove la corsa è più corta e caricate di più. Usate anche uno schema del tutto differente rispetto all'altra seduta. Un piramidale inverso è l'ideale. E un complementare solo. Allungate la 2° seduta.

Variante 3 - 3 volte alla settimana, così:

A) Panca + Squat, circa 70'

- B: Panca piana
- C: croci con manubri o panca con manubri 6x3 rec 1'30"
- C: Panca inclinata 2x6 carico a scalare rec 2'
- B: Squat
- C: Squat "culo a terra" 3x3 rec 2'
- CCCP: Spalle con manubri + addominali

B) Stacco, circa 50"

- B: Stacco
- C: Stacco sui rialzi 4x4 rec 2'
- C: Iperestensioni
- CCCP: Bicipiti + addominali

C) Panca, circa 40'

- B: Panca stretta, 3/3/2/2/1/1/1/2/3/4 rec 1'30"
- C: Lento avanti in piedi 5x2 + 1x4 + 1x6 rec 1'
- C: Trazioni con sovraccarico
- CCCP: Tricipiti

Ho diluito il 2° allenamento di panca, ho spostato un po' di esercizi in modo da ripartire meglio i carichi. Poi, chiaramente, sono idee. Non statemi a dire "ma non alleno il brachiale" o "lo sternocleidomastoideo non è correttamente stimolato". Ci possono essere svarioni anche grossi perchè sono degli appunti!

Variante 4 - 3 volte a settimana, così (metto solo i base, dato che poi avete capito...):

- A) Squat
- B) Panca
- C) stacco

In questo caso le tre alzate di base sono suddivise nei 3 giorni.

Voglio sottolineare come, con un minimo di regole e di coerenze e un pugno di esercizi e schemi si possano creare schede molto varie e sempre diverse. Non è che una scheda funzionante debba essere innovativa come la scoperta della Fusione Fredda. Quello che conta è comprendere le logiche. Le applicazioni vengono di conseguenza!

Conclusioni

Quello che ho tentato di presentare, a parte gli scherzi, le imprecisioni, le assurdità, è un sistema di allenamento che si basa sulla coerenza. Ho tentato, forse riuscendoci, di partire da dei presupposti e tirare fuori delle conclusioni. Cioè delle proposte di allenamento che possano avere una base logica.

E' UN sistema di allenamento, nella mia intenzione ragionevolmente plausibile per la normale platea di persone che frequentano una palestra. Ovvio, non va bene per il powerlifting o per il nuoto. Non ho trattato argomenti come lo scarico, il test dei massimali o più semplicemente come deve fare un tizio che non ha mai testato il suo 1RM ad impostare delle percentuali di questo. Del resto... è la scheda di allenamento definitiva, non l'enciclopedia del bodybuilding definitiva...

Vedetela come un inizio. Provatela, se volete, registrate i risultati in termini di carichi e di sensazioni, postate un diario e ne discutiamo. La volta successiva farete tesoro di tutto questo e dopo un po' di tempo rileggendo questo assurdo scritto troverete i banchi che non vi fanno andare avanti.

Infine, due consigli spassionati.

Non fidatevi mai di quello che raccattate su Internet, nemmeno di questa roba, però leggete ed informatevi, ragionate, mediate e... allenatevi. Non fossilizzatevi. L'evoluzione è la chiave della sopravvivenza, colazione pagata a chi indovina la citazione.

Cercate di apprendere da chi non è come voi e imparatene i pregi. Se siete dei maniacali programmatori della vostra vita, fate un po' le cose a cazzo come chi entra in palestra e aggredisce i pesi spingendo alla morte, sollevando carichi inimmaginabili. Perché riescono dove altri non riescono? Perché non si fanno troppe seghe mentali. Copiate un po' questo atteggiamento. Viceversa, se siete dei marine della palestra, quelli che se non vomitano non sono contenti, osservate perché il tizio piccolino, che scrive il diario dopo ogni serie, si riscalda nello stacco con il vostro massimale. E fate un po' come fa lui.

Ah... ricordatevi anche che non vi pagano per andare in palestra. Perciò, divertitevi.