

Nell'ultima nota, ho affermato che il quarto microciclo è piuttosto importante. Vediamo di esplicitare il discorso.

Molti allenatori, fanno determinare i massimali in maniera pratica andando - mediante una serie di tentativi - a cercare il massimo carico che l'atleta riesce a sollevare per una ripetizione. A mio avviso, questo modo di procedere (al limite) può andar bene per atleti con una discreta esperienza, ma in tutti gli altri casi può risultare pericoloso. Ormai, è noto che - mediamente - con una determinata percentuale del massimale si riesce ad eseguire un ben definito numero di ripetizioni (vedi tabella relativa). Risulta quindi molto semplice - sfruttando delle opportune tabelle - determinare il massimale "teorico", senza procedure pericolose, semplicemente partendo da un generico numero di ripetizioni eseguite con un certo carico: è a questo che serve il quarto microciclo.

Ad esempio, se nella prima serie al limite di panca orizzontale (tabella A, quarto microciclo), eseguite 7 ripetizioni con 92 Kg, il vostro massimale di panca è 115 Kg. In pratica, occorre andare nella colonna delle ripetizioni (in questo caso la colonna relativa a 6-7 ripetizioni), cercare il carico che avete utilizzato (in questo caso 92Kg) e vedere qual'è il numero corrispondente, nella stessa riga, sulla colonna relativa ai massimali.

Ovviamente si può fare il procedimento inverso: conoscendo il massimale potete ricavare le varie percentuali di carico che "teoricamente" corrispondono ad un ben determinato numero di ripetizioni.

Questo metodo della determinazione "teorica" del massimale è molto potente, perché consente via via di adattare i carichi alle ripetizioni volute (e viceversa), in funzione dell'obiettivo da raggiungere in quel determinato periodo di allenamento. E tutto ciò senza sedute extra, inutili e pericolose, per determinare il massimale!

## Tablelle per la determinazione del massimale teorico

Massimale (Kg)	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
5	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75
10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
15	7,5	8,25	9	9,75	10,5	11,25	12	12,75	13,5	14,25
20	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
25	12,5	13,75	15	16,25	17,5	18,75	20	21,25	22,5	23,75
30	15	16,5	18	19,5	21	22,5	24	25,5	27	28,5
35	17,5	19,25	21	22,75	24,5	26,25	28	29,75	31,5	33,25
40	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
45	22,5	24,75	27	29,25	31,5	33,75	36	38,25	40,5	42,75
50	25	27,5	30	32,5	35	37,5	40	42,5	45	47,5
55	27,5	30,25	33	35,75	38,5	41,25	44	46,75	49,5	52,25
60	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57
65	32,5	35,75	39	42,25	45,5	48,75	52	55,25	58,5	61,75
70	35	38,5	42	45,5	49	52,5	56	59,5	63	66,5
75	37,5	41,25	45	48,75	52,5	56,25	60	63,75	67,5	71,25
80	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76
85	42,5	46,75	51	55,25	59,5	63,75	68	72,25	76,5	80,75
90	45	49,5	54	58,5	63	67,5	72	76,5	81	85,5
95	47,5	52,25	57	61,75	66,5	71,25	76	80,75	85,5	90,25
100	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
105	52,5	57,75	63	68,25	73,5	78,75	84	89,25	94,5	99,75
110	55	60,5	66	71,5	77	82,5	88	93,5	99	104,5
115	57,5	63,25	69	74,75	80,5	86,25	92	97,75	103,5	109,25
120	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114
125	62,5	68,75	75	81,25	87,5	93,75	100	106,25	112,5	118,75
130	65	71,5	78	84,5	91	97,5	104	110,5	117	123,5
135	67,5	74,25	81	87,75	94,5	101,25	108	114,75	121,5	128,25
140	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133
145	72,5	79,75	87	94,25	101,5	108,75	116	123,25	130,5	137,75
150	75	82,5	90	97,5	105	112,5	120	127,5	135	142,5

155	77,5	85,25	93	100,75	108,5	116,25	124	131,75	139,5	147,25
160	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152
165	82,5	90,75	99	107,25	115,5	123,75	132	140,25	148,5	156,75
170	85	93,5	102	110,5	119	127,5	136	144,5	153	161,5
175	87,5	96,25	105	113,75	122,5	131,25	140	148,75	157,5	166,25
180	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171
185	92,5	101,75	111	120,25	129,5	138,75	148	157,25	166,5	175,75
190	95	104,5	114	123,5	133	142,5	152	161,5	171	180,5
195	97,5	107,25	117	126,75	136,5	146,25	156	165,75	175,5	185,25
200	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
	20-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
	Massime ripetizioni possibili in funzione della % del carico massimale									