

LO SPLIT SYSTEM

Di Fabio Zonin

Volete ottenere ottimi guadagni di forza e massa e tenere contemporaneamente sotto controllo la percentuale di grasso corporeo e farlo allenandovi solo per un'ora tre volte la settimana ?

Bene, se tutto ciò vi interessa dovete per forza provare lo SPLIT SYSTEM !!!

Posso immaginare la vostra espressione perplessa, vi chiedete come sia possibile tutto ciò con tre sole sedute settimanali di breve durata e senza aggiungere sedute extra di allenamento aerobico, ma vi posso garantire che questo programma di allenamento funziona alla grande !!!

Molti di noi hanno provato sulla propria pelle quanto sia difficile conciliare un allenamento improntato sull'aumento della forza e della sezione trasversale del muscolo con un protocollo volto alla riduzione o perlomeno al controllo del grasso corporeo.

Un macrociclo di preparazione di un bodybuilder è infatti mediamente suddiviso in fasi ben distinte per forza, ipertrofia e definizione, e tali fasi sono caratterizzate da "modi di lavoro" estremamente diversi fra loro:

- il periodo dedicato alla forza massimale è generalmente caratterizzato dall'esecuzione di esercizi base, con serie eseguite con carichi elevati, fra l'85% ed il 100% del massimale, poche ripetizioni e recupero elevato fra le serie;

- il periodo dedicato all'ipertrofia è di solito eseguito con esercizi sia base che complementari, carichi medio alti, fra il 70% e l'85% del massimale, un maggior numero di ripetizioni portate all'esaurimento, con l'eventuale aggiunta di speciali tecniche ad alta intensità, e recuperi incompleti fra le serie.

- il periodo dedicato alla definizione è invece di norma caratterizzato dall'utilizzo di esercizi sia base che complementari, un intervallo di carichi fra il 65% e l'80% del massimale, un numero medio-alto di ripetizioni eseguite con una cadenza lenta in tensione continua, portate all'esaurimento, con l'eventuale utilizzo di tecniche particolari quali le superserie e lo stripping, e con recuperi contenuti fra le serie. A questo tipo di allenamento si aggiungono solitamente alcune sedute settimanali di allenamento aerobico.

Bene, lo SPLIT SYSTEM è caratterizzato dall'utilizzo di un intervallo di carichi e ripetizioni proprio dei periodi di forza e massa, ma la tipologia di esercizi selezionati ed il modo particolare con cui gli stessi sono abbinati fra loro è tale da avere un certo impatto sul sistema cardiovascolare e sull'EPOC (consumo di ossigeno post esercizio); tutto questo si traduce in un incremento del metabolismo basale nelle ore seguenti le sedute di allenamento, cosa che può favorire la perdita di grasso.

Ma nel dettaglio, come si svolge una seduta di allenamento con la metodica SPLIT SYSTEM ?

Prima di ragguagliarvi sui dettagli esecutivi e fornirvi una proposta di scheda-tipo con il metodo SPLIT SYSTEM, è per me doveroso raccontarvi da chi proviene l'idea di base che mi ha permesso di strutturare questo tipo di allenamento.

Nel 1990, quanto ero un giovane titolare di palestra con poca esperienza, per un periodo è venuto ad allenarsi da me un bodybuilder di colore di nazionalità inglese. Godwin pesava 68 Kg per un'altezza di 160 cm, con una struttura scheletrica sottile, ma volumi muscolari e

proporzioni incredibili, ed una % di grasso sicuramente al di sotto del 6%. Un'altra particolarità di questo personaggio è che si sparava come se niente fosse serie da 6 ripetizioni di panca piana con 140 Kg.

Osservandolo mentre si allenava, non riuscivo ad inquadrare la logica del suo programma; egli infatti esercitava sempre contemporaneamente due diversi gruppi muscolari di grosse dimensioni, alternando una serie per il primo gruppo ad una serie per il secondo. Fino ad allora avevo visto solo bodybuilders allenare un settore muscolare per volta, portandolo al completo esaurimento prima di passare al gruppo seguente, e mi ritenevo che fosse inutile e controproducente sprecare energie dedicandosi alla stimolazione di due gruppi muscolari in contemporanea.

Oltre ad allenarsi in maniera non convenzionale rispetto a quanto avevo visto fino ad allora, il buon Godwin si alimentava in una maniera di cui fino ad allora non avevo mai sentito parlare; proprio nel periodo in cui, per "tirarmi" per le gare riducevo drasticamente la quota alimentare di grassi, affidando la mia dieta a riso, petto di pollo, tonno al naturale ed albumi, questo individuo mangiava carne e pesce grasso, formaggio e frutta secca. Solo un particolare: assumeva pochissimi carboidrati. Praticamente seguiva una dieta iperproteica iperlipidica, cosa di cui fino ad allora non avevo mai sentito parlare, ma questa è un'altra storia...

Questo modo di allenarsi ed alimentarsi appariva ai miei occhi così strano e insensato, tanto da spingermi a ritenere che Godwin non avesse certo quel fisico e quella forza grazie alle sue strategie allenanti ed alimentari, ma piuttosto ad un'incredibile genetica e probabilmente, nonostante egli giurasse di essere natural (ora ci credo), all'uso di farmaci. Per tale ragione rinunciai a capire la logica dei suoi programmi e non ci pensai più per parecchio tempo.

Due estati fa, in vista di una manifestazione organizzata dalla mia palestra nel centro di Vicenza, fui convinto dai miei soci a prepararmi per esibirmi in quella occasione. Non seguivo un programma di definizione dal lontano 1994, ed in quel periodo ero talmente oberato di lavoro che difficilmente sarei stato in grado di dedicare all'allenamento più di tre sedute settimanali di breve durata.

A questo aggiungiamo il mio poco amore per le strategie allenanti tipiche del periodo di definizione, per gli esercizi complementari e per le sedute di allenamento aerobico. Per non parlare del mio amore sviscerato per l'allenamento per la forza, con tutte le serie pesanti di squat, stacco e panca ad esso connesse, alle quali non ero assolutamente disposto a rinunciare.

Insomma, mi trovavo di fronte ad un bivio: rinunciare all'esibizione, oppure trovare un programma di allenamento tale da consentirmi di utilizzare i miei esercizi preferiti, imperniata su carichi pesanti e basse ripetizioni, di breve durata, da eseguire non più di 3 volte la settimana e che, coadiuvata dalla giusta dieta, mi consentisse di liberarmi dell'eccesso di grasso accumulato negli ultimi anni senza sacrificare Kg di preziosa massa muscolare.

Qualcuno di voi si starà sicuramente chiedendo se per caso avessi deciso di fare una scappatina a Lourdes...

La soluzione si è prospettata ripensando agli allenamenti del buon Godwin... aveva il fisico di un bodybuilder pronto per salire sul palco, pur allenandosi con esercizi, carichi e ripetizioni propri dell'allenamento di un powerlifter.

Ma veniamo alle strategie di base di questo programma:

Si tratta di allenare contemporaneamente 2 gruppi muscolari di grosse dimensioni, alternando un esercizio per il primo muscolo con uno per il secondo, eseguito nel tempo di recupero che segue l'esecuzione del primo esercizio.

I muscoli che si decide di allenare in contemporanea dovrebbero, nel limite del possibile, non essere sinergici, ma preferibilmente situati il più lontano possibile fra loro (anche se questo non è in realtà sempre possibile).

Gli esercizi selezionati dovrebbero appartenere alla categoria degli esercizi base ad ampia sinergia, prediligendo quelli a corpo libero ed in stazione eretta. È quindi buona norma prevedere l'esecuzione di esercizi quali squat, stacchi, lento avanti in piedi, trazioni alla sbarra, parallele, piuttosto che omologhi quali leg press, lento da seduti, lat machine, ecc.. Questo allo scopo di attivare, oltre al muscolo bersaglio ed ai sinergici, tutta una serie di muscoli stabilizzatori che contribuiranno ad aumentare il dispendio calorico indotto dall'esercizio.

Il numero di ripetizioni dovrebbe oscillare fra le 6 e le 12, con carichi compresi fra il 70% e l'85% di 1RM. Gli esercizi eseguiti con basse ripetizioni (6/8) e carico elevato dovranno rispettare una cadenza tale per cui la fase eccentrica risulti lenta e controllata e la fase concentrica sia eseguita in maniera esplosiva. Questo allo scopo di ottenere la massima attivazione delle fibre di tipo 2 (con carichi elevati il bilanciere si muoverà comunque lentamente, ma l'intenzione deve essere quella di imprimervi la massima accelerazione). Gli esercizi eseguiti con ripetizioni più alte (10/12) dovranno essere invece eseguiti con una cadenza tale per cui tanto la fase eccentrica quanto quella concentrica risultino lente e controllate. Sarà così possibile ottenere un elevato valore di TUT muscolare (TUT = Time Under Tension, tempo sotto tensione).

Si selezionano mediamente 2 esercizi per gruppo muscolare, uno eseguito con carichi pesanti (80%-85% 1RM) e basso numero di ripetizioni, l'altro eseguito con carichi medi (70%-75% 1RM) e medio numero di ripetizioni. In questo modo ogni gruppo muscolare sarà allenato con un intervallo di carichi e ripetizioni funzionale tanto al mantenimento della forza massima, quanto all'ipertrofia.

Immaginiamo di allenare contemporaneamente deltoidi e femorali, e di decidere di alternare il lento avanti in piedi con lo stacco da terra, e le trazioni al mento con lo stacco a gambe tese:

Approntiamo 2 bilancieri, uno con un carico utile per l'esecuzione di 4/6 ripetizioni sull'esercizio di lento avanti, l'altro con un carico utile per l'esecuzione di 4/6 ripetizioni sull'esercizio di stacco da terra.

Una volta opportunamente riscaldati, eseguiamo la prima serie di lento avanti in piedi assicurandoci di eseguire la fase eccentrica in maniera lenta e controllata, e la fase concentrica in maniera esplosiva. Riposiamo 1 minuto e passiamo all'esecuzione dello stacco da terra, mantenendo una tecnica esecutiva simile alla precedente. A questo punto riposiamo per altri 2 minuti e ripetiamo nuovamente il tutto.

Mediamente si eseguono in questa maniera 4/5 serie per esercizio.

A questo punto siamo pronti per passare all'esecuzione della seconda coppia di esercizi, le trazioni al mento con lo stacco a gambe tese.

Approntiamo 2 bilancieri, uno con un carico utile per l'esecuzione di 10/12 ripetizioni sull'esercizio di trazioni al mento, l'altro con un carico utile per l'esecuzione di 10/12 ripetizioni sull'esercizio di stacco a gambe tese.

Eseguiamo dunque la prima serie di trazioni al mento assicurandoci di eseguire tanto la fase eccentrica quanto quella concentrica in maniera lenta e controllata. Riposiamo 30 secondi e passiamo all'esecuzione dello stacco a gambe tese, mantenendo una tecnica esecutiva simile alla precedente. A questo punto riposiamo per 1 minuto e ripetiamo nuovamente il tutto.

Mediamente si eseguono in questa maniera 3/4 serie per esercizio.

Analizzando la prima coppia di esercizi ci rendiamo conto di come, fra ogni serie di lento avanti in piedi trascorrono circa 3'30" (1' di recupero, 30" per eseguire lo stacco, altri 2' di recupero), un tempo tale da consentire di mantenere il carico e le ripetizioni per tutte le serie. Lo stesso ragionamento vale per lo stacco da terra (2' di recupero, 30" per eseguire il lento avanti, 1' di recupero).

In questa maniera si sono eseguite 4/5 serie per i 2 esercizi con una modalità di lavoro e tempi di recupero fra le serie tipici dell'allenamento per la forza. Questo però lo si è fatto nello stesso tempo in cui si sarebbero eseguite le stesse serie per uno solo dei 2 esercizi, se si avesse utilizzato un allenamento per la forza convenzionale.

Il fatto di eseguire una serie di stacco da terra, esercizio per un settore muscolare diverso e lontano dal precedente, a solo un minuto dal termine della serie di lento avanti in piedi, avrà inoltre sicuramente comportato un notevole impatto sul metabolismo. Già il Lento è di per sé un esercizio metabolicamente impegnativo, pensate a quali possano essere gli effetti di un suo abbinamento con un esercizio ancor più gravoso quale è lo stacco.

Passando all'analisi della seconda coppia di esercizi osserviamo come, fra ogni serie di trazioni al mento e stacco a gambe tese trascorrono circa 2' (30" di recupero, 1' per eseguire lo stacco a gambe tese, 1' di recupero), un tempo di recupero fra le serie ottimale per una stimolazione volta all'ipertrofia. Lo stesso ragionamento vale per lo stacco a gambe tese (1' di recupero, 1' per eseguire le trazioni al mento, 30" di recupero).

In questa maniera si sono eseguite 3/4 serie per i 2 esercizi con una modalità di lavoro e tempi di recupero tipici dell'allenamento per volto all'ipertrofia, ma nello stesso tempo in cui si sarebbero eseguite le stesse serie per uno solo dei 2 esercizi con un allenamento convenzionale.

Come nel caso della coppia di esercizi precedente, il fatto di eseguire una serie di stacco a gambe tese a 30" dal termine della serie di trazioni al mento, avrà sicuramente comportato un notevole impatto metabolico.

Utilizzando questi principi, ed applicandoli convenientemente ai giusti esercizi per i diversi settori muscolari, è possibile creare un protocollo di allenamento breve, molto impegnativo ed estremamente efficace.

Per quanto mi riguarda, lo SPLIT SYSTEM ha consentito di stilare un programma di allenamento che soddisfacesse tutti i requisiti da me richiesti e che ho adottato con successo per prepararmi per l'esibizione.

Negli ultimi 2 anni ho sperimentato lo SPLIT SYSTEM e le sue varianti su molti miei atleti e frequentanti della palestra di entrambi i sessi, con ottimi risultati. Anche le donne hanno risposto estremamente bene a questo tipo di allenamento, ottenendo eccellenti risposte tanto per la tonificazione quanto, abbinandolo a sedute aerobiche studiate ad hoc, per ridurre la percentuale di grasso corporeo.

Fra i "Vips", David Stauffer (presenter di aerobica di fama nazionale) ha utilizzato questo tipo di routine per prepararsi per la scorsa edizione del "Wellcome Fitness", una delle più grosse convention di aerobica e fitness a livello nazionale e, a detta di tutti, in quella occasione ha sfoggiato una gran forma fisica sul palco.

Di seguito è riportato un esempio di scheda di allenamento con il metodo SPLIT SYSTEM, vi invito caldamente a provarla per poterne apprezzare i risultati... Buon Allenamento !!!

1° & 3° & 5° settimana	SCHEDA A1				SCHEDA B1				SCHEDA C1			
	Spli	Lento avanti	5x6	1'00"	Spli	Panca piana	5x6	1'00"	Spli	Squat	5x6	1'00"
	Set	Stacco da terra	5x6	2'00"	Set	Sbarra avanti	5x6	2'00"	Set	Calf alla leg press	5x6	2'00"
	Spli	Tirate al mento	4x1 2	0'30"	Pull over		3x6	2'00"	Spli	Affondi frontali	4x1 2	0'30"
	Set	leg curl	4x1 2	1'00"	Spli	Parallele	4x1 2	0'30"	Set	Calf seduto	4x1 2	1'00"
	Curl in piedi		3x6	2'00"	Set	Rematore	4x1 2	1'00"	Panca stretta		3x6	2'00"
2° & 4° & 6° settimana	SCHEDA A2				SCHEDA B2				SCHEDA C2			
	Spli	Stacco da terra	5x6	1'00"	Spli	Sbarra avanti	5x6	1'00"	Spli	Calf alla leg press	5x6	1'00"
	Set	Lento avanti	5x6	2'00"	Set	Panca piana	5x6	2'00"	Set	Squat	5x6	2'00"
	Spli	leg curl	4x1 2	0'30"	Pull over		3x1 2	1'00"	Spli	Calf seduto	4x1 2	0'30"
	Set	Tirate al mento	4x1 2	1'00"	Spli	Rematore	4x1 2	0'30"	Set	Affondi frontali	4x1 2	1'00"
	Curl man. panca inclinata		3x1 2	1'00"	Set	Parallele	4x1 2	1'00"	French press		3x1 2	1'00"