

Massa Muscolare

La guida completa



Massa Muscolare **Indice**

CAPITOLO 1

Il Metodo inVictus

1.1. L'Olimpo InVictus	11
------------------------	----

CAPITOLO 2

Scienza dell'ipertrofia

2.1. Tensione meccanica	17
2.2. Stress metabolico	17
2.3. Danno muscolare	17

CAPITOLO 3

I parametri della scheda di allenamento

3.1. Intensità di carico	21
3.2. Volume	22
3.3. Frequenza	24
3.4. Densità	24
3.5. Intensità percepita	25
3.6. Tempo sotto tensione	25
3.7. Velocità di esecuzione	25

CAPITOLO 4

Buffer vs Cedimento

- 4.1. Cedimento sulle basse ripetizioni | Alti carichi 30
- 4.2. Cedimento su medie ripetizioni | Medio/alti e medi carichi 31
- 4.3. Cedimento con alte ripetizioni | Bassi carichi 32

CAPITOLO 5

Le progressioni

- 5.1. Progressioni di intensità di carico 34
- 5.2. Progressioni di volume 36
- 5.3. Progressione doppia intensità e volume 38
- 5.4. Progressioni di densità 39
- 5.5. Progressione di intensità percepita 40
- 5.6. Progressioni di frequenza 41
- 5.7. Progressione di tecnica 42

CAPITOLO 6

Le basi di un programma di allenamento

- 6.1. Le periodizzazioni 44
- 6.2. Struttura del programma annuale V Athlete Program 45
- 6.3. Le migliori split di allenamento 49

CAPITOLO 7

Come gestire la dieta in una fase di massa muscolare

7.1. Calorie	56
7.2. Proteine	57
7.3. Grassi	57
7.4. Carboidrati	57
7.5. Esempio su un soggetto normale	58

CHI SONO

Massimo Brunaccioni

**CAMPIONE DEL MONDO PRO NY**

Massimo Brunaccioni è un atleta agonista Men's Physique PRO, trainer e preparatore di natural bodybuilding.

Nel 2019 a New York è diventato campione del mondo Men's Physique PRO.

È l'atleta italiano di natural bodybuilding con il maggior numero di piazzamenti a livello mondiale.

**Medaglie Oro x4****Medaglie Argento x3**

1° posto mondiali PRO WNBFF, New York, 2019 (campione del mondo)

1° posto INTERNATIONAL PRO CUP WNBFF, Dubai, 2022

1° posto assoluto INBF Natural USA Rochester (NY), 2017

1° posto assoluto WNBFF PRO Gran Prix Natural USA Rochester (NY), 2018

2° posto EUROPEAN PRO CUP, Monaco di Baviera, 2022

2° posto mondiali Amateur WNBFF, Los Angeles, 2016

2° posto mondiali PRO WNBFF, Los Angeles, 2018

3° posto mondiali PRO WNBFF, Las Vegas, 2021

4° posto mondiali PRO WNBFF, Los Angeles, 2022

È preparatore di atleti Amateur e Pro, campioni italiani e mondiali. Crea contenuti video dedicati sul bodybuilding per i canali youtube e instagram di V Athlete e del Project Invictus. È docente di programmazione dell'allenamento per l'Invictus Academy. È giudice di gara WNBFF Italy.



CAPITOLO 1

Il Metodo inVictus



Siamo in un momento in cui sull'argomento "allenamento in palestra" regna spesso il caos più totale. Nuovi metodi, nuovi protocolli miracolosi, nuove tecniche dai nomi impronunciabili.

Da una parte poi abbiamo i nuovi studi, che ognuno interpretata a suo modo per rafforzare le proprie convinzioni, e dall'altra chi afferma che conta solo la pratica perché gli studi in ambito bodybuilding non hanno nessun valore. In questa giungla di voci più disparate è praticamente impossibile, per chi non è addetto ai lavori e ha la capacità critica di filtrare tutte queste informazioni, fare ordine e seguire la strada corretta, quella strada che lo porterà ad allenarsi con criterio e con logica e che lo tragherà verso la realizzazione dei propri obiettivi.

Noi, come autori e tecnici sul campo, siamo sempre stati dell'idea che, per quanto riguarda l'allenamento in palestra, teoria e pratica devono andare di pari passo. Devono procedere all'unisono, muovendosi sempre una in funzione dell'altra.

Fino ad un po' di tempo fa, l'allenamento in palestra per fini estetici, era basato solo su programmi di allenamento, tecniche e "credenze" che circolavano in sala pesi.

Per sapere come allenarsi si guardava quello "grosso" e con il fisico migliore. Con questi metodi poco "scientifici" molte persone nel tempo sono comunque riuscite a raggiungere dei fisici estetici. Questa è sicuramente una prova che la componente pratica ed esperienziale è sempre stata, e lo è tutt'ora, una delle componenti più importanti.

Nel corso degli ultimi decenni però si è verificato un graduale e massiccio aumento degli studi scientifici sulla programmazione dell'allenamento. Ed è grazie a questi studi che hanno cominciato a prendere forma quei tasselli che oggi dovrebbero essere alla base di ogni programma mirato al miglioramento muscolare ed estetico.

Nel corso della nostra carriera di coach e preparatori abbiamo visto che le persone iniziano a migliorare quando iniziano a fare le cose con criterio e logica.

Qui in foto vedete Davide. 5 kg di massa muscolare in circa 10 mesi di lavoro con il nostro metodo.



Prima di iniziare ad allenarsi con i nostri programmi, si allenava già da tempo. Mangiava tanto ma non riusciva a mettere massa. Questo per 3 principali motivi:

1. Non aveva un programma logico ma seguiva delle schede che non erano altro che una mera lista di esercizi.
2. Sbagliava esercizi e non si concentrava su quelli che realmente contano per progredire nel tempo.
3. Usava carichi sbagliati in quanto non faceva dei test e non si annotava i pesi usati nelle sedute.

Allenandosi con il nostro metodo ha risolto tutti questi problemi (e molti altri) e il suo cambiamento parla chiaro.

Negli anni abbiamo raccolto dati e feedback di tutte le persone che abbiamo allenato (e fatto migliorare proprio come Davide) e siamo riusciti a condensare in un “metodo” tutto ciò che per noi funziona: il metodo InVictus che è stato applicato nella pratica in V athlete Program.

Il Metodo inVictus è un “metodo - non metodo”.

È un *metodo* perché racchiude, sotto una grande linea guida solida, concreta e coerente, tutta la teoria e la pratica che sappiamo che funziona.

È un *non metodo* perché non è basato su mode, tendenze, concetti strampalati senza nessun supporto scientifico.

Non è basato sul marketing, sull'idea di inventarsi a tutti i costi qualcosa di nuovo e bizzarro per provare ad emergere nella giungla del mondo del fitness e bodybuilding.

Quello che funziona, oggi, nel bodybuilding natural, si conosce bene. Noi lo abbiamo preso, sintetizzato, semplificato, amalgamato, **TESTATO** e riversato in V athlete Program.

Metodo InVictus

SELEZIONE ESERCIZI

EFFORT

INTENSITÀ - VOLUME

PROGRESSIONI

TECNICA

DIVERTIMENTO

EQUILIBRIO STIMOLO-RIPOSO

PERFORMANCE

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

COSTANZA

L'illusione dell'Olimpo

Non guardare solo la vetta dell'Olimpo ma l'intera altezza che ci allontana dagli dei.



1.1. L'Olimpo InVictus

Questo olimpo rappresenta l'anima del Metodo Invictus. La parte superiore mostra, in ordine di importanza, dal basso verso l'alto, le basi pratiche e tecniche sui cui si basa il metodo. Gli elementi concreti e tangibili sui quali è impostato il lavoro in palestra.

La parte inferiore, quella più astratta, quella meno visibile ma che, in egual modo, è fondamentale per raggiungere i risultati. Riguarda più l'approccio generale, di comportamento e motivazionale che dobbiamo avere quando ci alleniamo. Andiamo a scoprire a uno a uno tutti i punti.

Costanza

La costanza è la capacità di mantenere nel tempo un impegno regolare e solido per fare in modo di raggiungere i propri obiettivi. Significa impegnarsi nel fare qualcosa e protrarre questo impegno nel tempo. Tutte le cose importanti, tutti i progetti più ambiziosi, richiedono costanza. La costanza, quindi, diventa l'arma più importante in nostro possesso per raggiungere gli obiettivi. Non si migliora se ci alleniamo con il massimo dell'entusiasmo per 2/3 mesi e poi ci fermiamo per altrettanto tempo nei mesi seguenti. Ecco che la costanza diventa basilare per costruire, con il tempo, il fisico che vogliamo.

Organizzazione del lavoro (programmazione)

Partireste mai per un viaggio senza avere un itinerario? Comincereste mai a costruire la vostra casa senza avere sottomano un progetto architettonico? Potrei proseguire con infiniti esempi. Come per ogni grande e nuovo ambizioso progetto, quindi, occorre pianificare il tutto. Abbiamo bene in mente il nostro obiettivo? Ottimo, ora, a ritroso, progettiamo tutte le tappe che ci condurranno ad esso. Una programmazione deve permettere di farci progredire nel tempo.

Performance

Quando andiamo in palestra non dobbiamo pensare solo a spostare pesi, ad allenarci per poter mangiare di più o per sentirci in pace con la nostra coscienza. Se andiamo in palestra per migliorare veramente e per puntare a toglierci le nostre soddisfazioni dobbiamo impegnarci sempre a portarci a casa qualcosa in più. 1 kg in più sul bilanciere, 1 serie in più, 1 ripetizione in più. Con l'avanzare degli anni, se non puntiamo a migliorare la nostra performance, diventa praticamente impossibile mettere massa muscolare. Dobbiamo quindi ragionare come se fossimo degli atleti di qualsiasi altra disciplina. L'estetica e l'ipertrofia saranno la naturale conseguenza del nostro "essere atleti", e come tutti gli atleti mettiamo, una volta per tutte, la performance al centro dei nostri allenamenti.

Equilibrio stimolo - riposo

Avete mai sentito parlare della teoria della supercompensazione? Senza scendere troppo nei dettagli tecnici e nei concetti fisiologici alla base di questa teoria possiamo dire che la supercompensazione è la risposta fisiologica alla rottura dell'omeostasi dovuta ad uno stimolo esterno. Il nostro corpo per evitare di soccombere in caso si dovesse ripresentare nuovamente un nuovo stimolo, metterà in atto una serie di adattamenti per fare in modo di diventare più forte, andando a migliorare così il livello prestativo originale. L'equilibrio stimolo – riposo si riferisce sia al breve periodo come la settimana di allenamento (corretta gestione giorni di allenamento e giorni di riposo) sia al medio/lungo periodo (periodi di scarico alla fine di un mesociclo di 5/6 settimane).

Divertimento

Diciamocela tutta, non ci obbliga nessuno ad allenarci. Non siamo atleti olimpionici che basano la loro vita sull'allenamento. È per questo motivo che prima di qualsiasi altra cosa l'allenamento con i pesi deve essere divertimento, deve essere passione. Se manca questa componente il nostro percorso, prima o poi si interromperà.

Abbiamo visto uno ad uno tutti i punti basilari che stanno nella parte inferiore dell'olimpico. Ora passiamo alla parte superiore, la parte più visibile, più tangibile. La parte tecnica direttamente correlata all'allenamento con i pesi.

Tecnica

La tecnica è il fattore che è alla base di tutto. Non occorre dare la definizione di tecnica, sappiamo tutti benissimo cosa si intende con questa parola. Se pensiamo invece all'allenamento con i pesi la possiamo definire la tecnica con questi due concetti:

- 1. Conoscenza e applicazione della biomeccanica:** prima di fare qualsiasi esercizio dovremmo conoscere le basi della biomeccanica.
- 2. Controllo del movimento sotto carico:** una volta che abbiamo imparato bene la biomeccanica è fondamentale mantenere il movimento corretto anche sotto carico.

Progressioni

Uno dei principi cardine dell'ipertrofia fin dagli albori del bodybuilding è il *sovraccarico progressivo nel tempo*. Nella prima parte della nostra carriera le progressioni saranno semplici, naturali e pressoché lineari. A mano a mano che diventiamo più bravi, più forti e cominciamo ad avere più consapevolezza di come il nostro corpo si muove nello spazio e di come avvicinarci ai nostri limiti, le progressioni gradualmente cominceranno ad essere più lente, con un andamento molto meno lineare e più difficile da perseguire. Le progressioni più importanti sono le progressioni di intensità di carico (diventare più forti nel tempo) e le progressioni di volume (fare più mole di lavoro nel tempo).

Intensità e volume

Intensità e volume sono i parametri più importanti per l'ipertrofia in quanto è assodato che, generalizzando al massimo, l'unica via per crescere a livello muscolare è usare i corretti carichi (in funzione delle ripetizioni che si devono fare) e con questi carichi fare una corretta quantità di serie per ogni gruppo muscolare. Queste due variabili vanno modulate nel modo corretto in fase di stesura di un programma.

Effort

Per effort si intende l'intensità percepita durante l'esercizio e quindi il grado di impegno fisico richiesto dall'esecuzione di esso. Un massimo effort porta al cedimento muscolare. La questione se il cedimento sia o meno così importante per l'ipertrofia è ancora controversa. Quello che però è certo è che sono proprio le ultime ripetizioni di una serie a dare lo stimolo più importante. È per questo motivo che diventa fondamentale sapere bene dove si trovi esattamente il nostro ipotetico cedimento e quindi fare delle sedute che portino a raggiungere alti livelli di effort.

Selezione degli esercizi

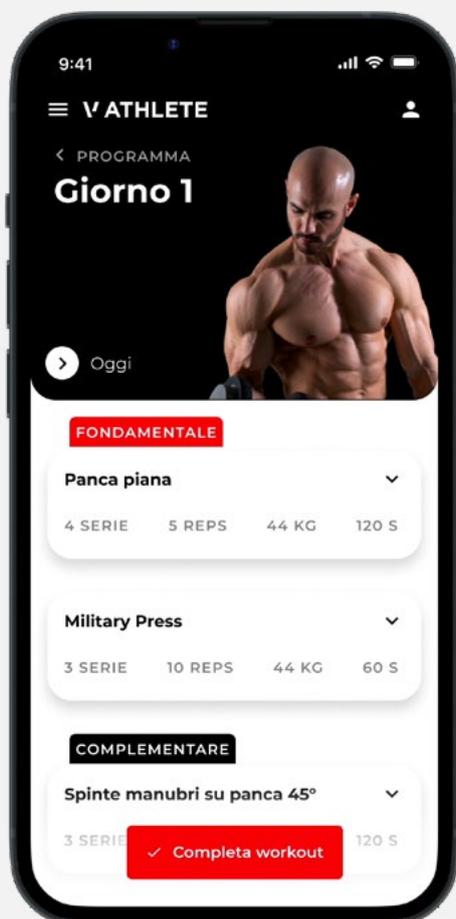
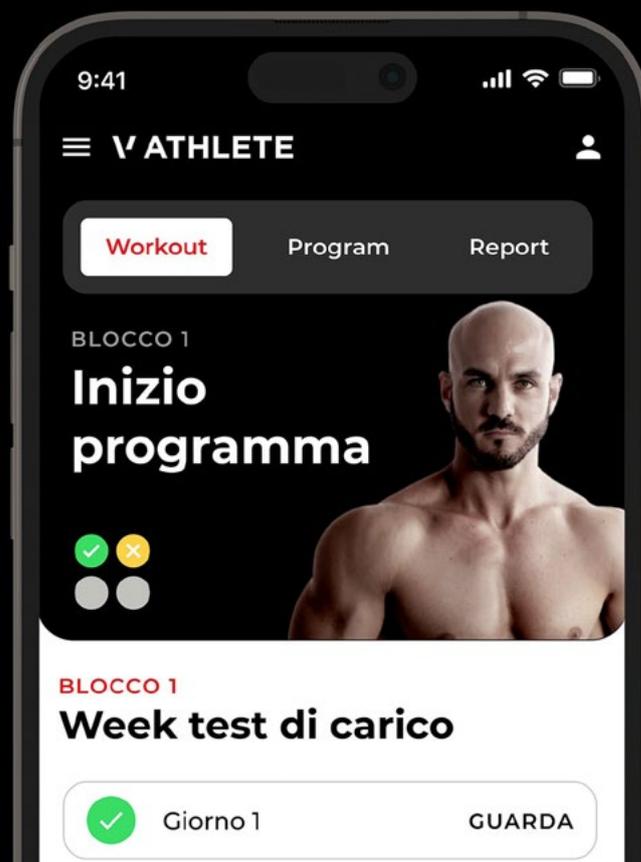
Non tutti gli esercizi sono uguali, questo concetto può risultare semplice ma in realtà non è così scontato. Ci sono esercizi che non andrebbero mai eliminati dai programmi perché per loro natura permettono di stimolare in modo efficace un gruppo muscolare o una porzione di esso e/o perché ci permettono di continuare a progredire nel tempo. Ci sono poi esercizi che, seppur comunque utili, possono essere alternati tra i vari mesocicli di allenamento.

V ATHLETE PROGRAM UOMO

Il tuo coach, la tua guida, in un'unica piattaforma

L'unico programma scientifico di allenamento che si adatta al tuo livello per raggiungere la versione migliore di te stesso.

Inizia il programma



Non una banale scheda

V Athlete Program parte dal tuo reale livello di forza ed esperienza e si adatta dopo ogni sessione in base al tuo feedback.

1. Valuta tu stesso ogni allenamento
2. Inserisci note personali su ogni esercizio
3. Il programma si modula in base ai test periodici dei carichi

Inizia il programma



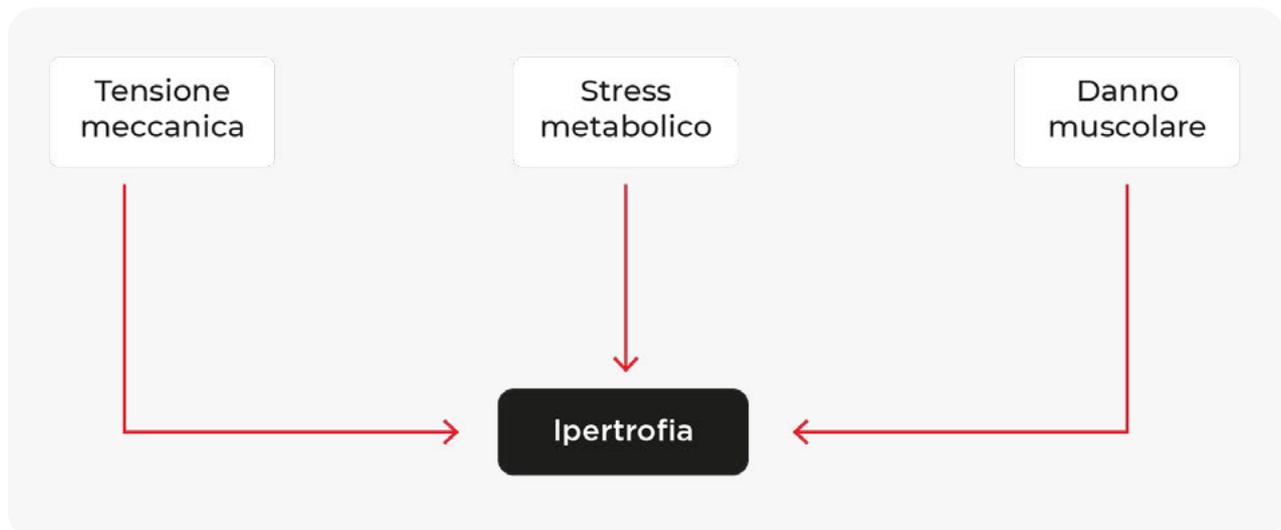
CAPITOLO 2

Scienza dell'ipertrofia

II

Fino ad un po' di tempo fa l'allenamento in palestra a fini estetici era basato solo su programmi di allenamento, tecniche e "credenze" che circolavano in sala pesi. Di scienza dell'ipertrofia si sapeva davvero poco o niente.

Sebbene l'ipertrofia muscolare sia un processo complesso, negli ultimi anni si è andato consolidando un modello formale che identifica 3 fattori come responsabili del meccanismo di crescita: la formalizzazione di questi è stata compiuta di Brad Shoefeld in una review del 2010 *"The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training"* e in seguito nel suo testo *"Science and development of muscle hypertrophy"*.



Gli stimoli derivanti dall'allenamento con i sovraccarichi che sono alla base dell'ipertrofia muscolare sono:

1. Tensione meccanica.
2. Stress metabolico.
3. Danno muscolare.

2.1. Tensione meccanica

La tensione meccanica è uno dei fattori più importanti per l'ipertrofia muscolare.

I due fattori che portano ad avere un alto grado di tensione meccanica sono:

1. **il carico:** per generare un'alta tensione meccanica il carico deve essere adeguato (della corretta entità) alle ripetizioni che si dovranno fare.
2. **il tempo sotto tensione:** un qualsiasi carico mosso per un periodo medio, medio/lungo e lungo di tempo arrivando a cedimento o molto vicino ad esso genera tensione meccanica.

2.2. Stress metabolico

Per stress metabolico si intende l'accumulo di metaboliti, principalmente lattato, fosfati inorganici e ioni idrogeno H⁺, e il loro accumulo nel muscolo e nel sangue. La sensazione tangibile di questo fenomeno è il bruciore percepito nel muscolo.

Le 3 componenti principali che generano stress metabolico sono:

1. **lungo tempo sotto tensione della serie** (+ di 15/20 secondi = + di 8/10 reps)
2. **serie multiple** (all'avanzare delle serie lo stress metabolico aumenta)
3. **alta densità** (medio/bassi tempi di recupero)

2.3. Danno muscolare

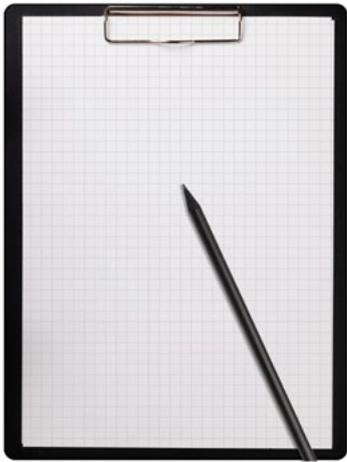
Per danno muscolare si intende tutte quelle lesioni, di varia entità, che avvengono all'interno del muscolo a seguito di un lavoro con sovraccarichi. L'entità del danno muscolare può derivare da fattori tra cui il volume di lavoro, l'intensità e il tipo di esercizio. Quello che è certo è che la fase del movimento in cui manifesta un maggiore danno muscolare è la fase eccentrica del movimento. Oggi è ancora difficile stabile se ci sia una diretta correlazione tra moderato danno muscolare e ipertrofia e, in caso ci fosse, ancora non è chiara quanto debba essere l'entità del danno e come va combinata con gli altri meccanismi per massimizzare la risposta ipertrofica.



I tre meccanismi sono strettamente correlati e, nella maggior parte degli esercizi che si eseguono in palestra, essi entrano in gioco contemporaneamente. Può essere sicuramente corretto pensare di inserire all'interno di un programma lavori per ricercare una marcata tensione meccanica (carichi alti e medio/alti) e lavori per ricercare un elevato stress metabolico (carichi medi, medio/bassi, bassi e tecniche di intensità).

Ha meno senso pensare a lavori per ricercare un danno muscolare in quanto esso è la naturale conseguenza di qualsiasi allenamento con i sovraccarichi.

Gli altri



Schede generiche

Per chi crede ancora al tutto e subito

Pensate solo per non farti annoiare, senza logica.

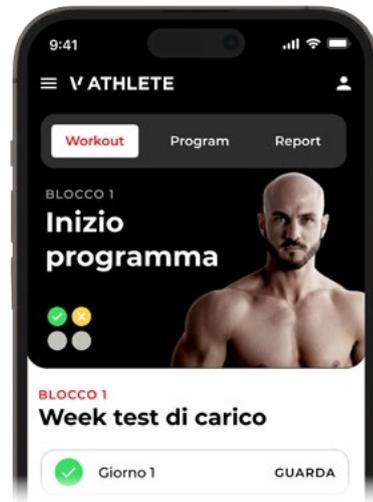
Nessun supporto presente

Sei solo nel tuo percorso

Programma che non si adatta

V Athlete

Inizia il programma



Programma di allenamento pensato e testato

Per chi ha voglia di impegnarsi e sfidare se stesso

Approccio scientifico e pratico, testata negli anni

Supporto dei due campioni del mondo

Gruppo FB per confrontarsi, aiutarsi e sostenersi

Si basa sui tuoi test, voti le sedute e si adatta



CAPITOLO 3

I parametri della scheda di allenamento



Si è sempre pensato al cambio scheda come ad uno stravolgimento del programma in cui gli esercizi venivano completamente sostituiti. Questo è uno dei più grossi errori che si possa fare.

Il concetto di “cambio scheda” deve essere invece inteso come una variazione degli stimoli applicata agli esercizi. Si può avere anche una scheda con i medesimi esercizi di quella precedente ma con differente volume e intensità di carico. La nuova scheda (se ben strutturata) darà sicuramente stimoli nuovi seppur gli esercizi siano sempre i medesimi.

Quello che consigliamo nel nostro metodo è di tenere almeno 2 esercizi (che chiamiamo target), per ogni gruppo muscolare, per un periodo di tempo lungo all'interno dei programmi e su questi programmare delle progressioni. Tutti gli altri esercizi possono variare e alternarsi tra i programmi e non vanno inserite particolari progressioni.

I parametri che compongono una scheda di allenamento sono:

3.1. Intensità di carico

Per intensità (di carico) si intende il carico usato in un determinato esercizio. Mediamente, quando si lavora tra le 6/8 e le 12 ripetizioni, l'intensità di carico è media. Quando si lavora sotto le 6 ripetizioni l'intensità di carico è alta e quando si lavora sopra le 12 ripetizioni l'intensità di carico è bassa.

Se si ha come obiettivo l'aumento di massa muscolare noi consigliamo di fare la maggior parte del lavoro, quantificabile con un 65/75% circa delle serie totali, con carichi che ci permettono di fare dalle 6/8 alle 12 ripetizioni e quindi con un'intensità di carico media. La restante parte 25/35% suddivisa tra lavori con alta intensità di carico e bassa intensità di carico.

Suddivisione del lavoro per REP RANGE



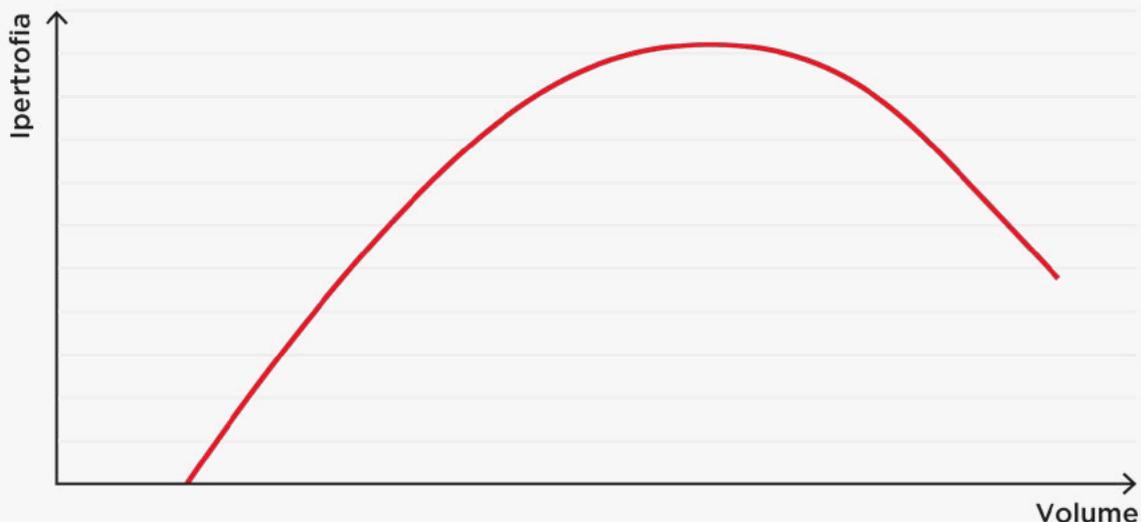
E infatti la media intensità di carico ad essere considerata la più ipertrofica. Lavorando con carichi medi (da 6/8RM a 12RM) ci sarà un'elevata tensione meccanica, l'attivazione delle fibre sarà pressoché completa e il tempo sotto tensione sarà sufficiente per creare stress metabolico (via via maggiore all'aumentare delle serie). Quindi, per esempio, se ci fissiamo 20 serie settimana per il petto 13/15 vanno fatte con carichi medi (da 6/8 a 12), 3/4 con carichi alti e 3/4 con carichi leggeri.

3.2. Volume

Per volume si intende la mole di lavoro eseguito in un'unità di tempo. L'unità di tempo di riferimento per il calcolo del volume solitamente è la seduta o la settimana.

Il metodo più pratico per calcolare il volume è il conteggio delle serie a settimana per gruppo muscolare.

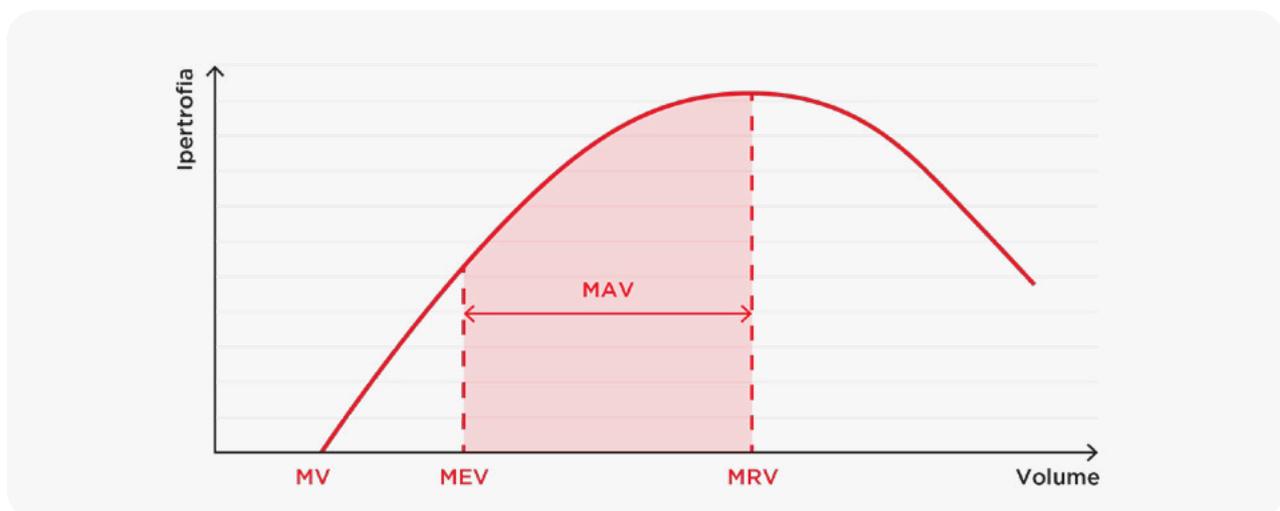
Si è visto che il volume è direttamente correlato all'aumento di massa muscolare. Questo significa che maggiori volumi di lavoro portano a maggiori guadagni muscolari. Ovviamente il volume di allenamento non può essere aumentato all'infinito. Questa correlazione, quindi, è valida fino ad un certo punto.



Nel grafico in figura vediamo rappresentato questo concetto. L'ipertrofia sarà maggiore all'aumentare del volume ma si arriverà ad un punto in cui aggiungere ulteriore volume diventerà controproducente.

Da questo grafico abbiamo cercato di dare delle linee guida di volume entro cui muoversi basandoci anche sulle soglie di volume teorizzate dal coach americano Mike Israetel che sono:

1. **Volume di mantenimento (MV):** volume per mantenere la massa muscolare guadagnata ma insufficiente per avere guadagni ulteriori.
2. **Minimo volume efficace (MEV):** volume con il quale si hanno minimi guadagni di massa muscolare
3. **Volume per i massimi adattamenti (MAV):** range di volume sui cui muoversi per avere i massimi guadagni muscolari
4. **Massimo volume recuperabile (MRV):** volume oltre il quale è controproducente andare



Alla luce di questi concetti teorici (ma allo stesso tempo molto pratici), ora possiamo comprendere meglio quale sia il range di volume più efficace per avere guadagni muscolari: quello delimitato a sinistra dal *minimo volume efficace* e a destra dal *massimo volume recuperabile*. Per essere ancora più pratici proviamo a dare dei numeri di riferimento.

- Volume di mantenimento: 8/10 serie settimanali
- Minimo volume efficace: 10/15 serie settimanali
- Volume per i massimi adattamenti: 15/25 serie settimanali
- Massimo volume recuperabile: sopra le 25/30 serie

In linea generale quindi, per i gruppi muscolari principali, per avere i maggiori guadagni bisogna attestarsi tra le 15 e le 25 serie a settimana.

Un gruppo è più carente? Arriviamo anche fino a 25. Un gruppo muscolare è più sviluppato? Attestiamoci sulle 15 serie a settimana.

3.3. Frequenza

In linea generale quando si parla di frequenza si intende il numero di volte in cui si allena un gruppo muscolare durante la settimana.

Se lo si allena una sola volta si parla di *monofrequenza*. Se lo si allena 2 o più volte si parla di *multifrequenza*.

Qual è la soluzione migliore secondo il nostro metodo? Sicuramente la multifrequenza. La risposta, a seguito delle considerazioni fatte nel paragrafo relativo al volume, è abbastanza semplice.

Abbiamo visto che c'è uno stretto rapporto di dose-risposta tra volume e ipertrofia. Fare tutto il volume settimanale per un gruppo muscolare (es: 20 serie) in un'unica seduta porterà a rendere le ultime serie poco qualitative sia a livello di carichi, che di tecnica che di focus mentale.

Quelle ultime serie avranno quindi un'efficacia minore. Se invece il volume totale lo si divide in 2 sedute tutte le serie saranno altamente qualitative e quindi più efficaci.

3.4. Densità

La densità è il parametro che rappresenta il legame tra il tempo sotto sforzo e il tempo totale della seduta.

Il fattore principale quindi che la influenza è il tempo di recupero tra una serie e l'altra. La durata del tempo di recupero spesso è una diretta conseguenza del carico utilizzato.

1. **Carichi alti:** tra i 2',30" e 5' di recupero tra le serie
2. **Carichi medi:** tra 1',30" e i 2',30" di recupero tra le serie
3. **Carichi bassi:** tra i 30" e 1',30" di recupero tra le serie

3.5. Intensità percepita

L'intensità percepita (o effort) è il grado di percezione della fatica che si avverte durante l'esecuzione di una serie e si misura tramite la vicinanza al cedimento muscolare. Una serie portata al cedimento avrà un massimo grado di intensità percepita mentre una serie fatta con ampio buffer avrà un grado di intensità percepita decisamente minore. Questa si può misurare con la scala RPE, con il BUFFER o RIR o con l'indicazione del RM. Tutti questi metodi hanno, all'atto pratico, lo stesso significato.

Pertanto, le espressioni:

- 10 ripetizioni RPE 8
- 10 ripetizioni buffer 2
- 10 ripetizioni RIR 2
- 10 ripetizioni con 12RM

esprimono tutte lo stesso significato.

3.6. Tempo sotto tensione

Per tempo sotto tensione si intende il tempo totale all'interno di una serie allenante in cui il muscolo è sottoposto alla tensione. Tradotto, è la durata in secondi di una serie. Questo parametro è strettamente collegato a tutti quelli principali che abbiamo visto nelle pagine precedenti ed è una diretta conseguenza del carico usato e quindi del numero delle ripetizioni. Più è alto il carico e meno sarà il tempo sotto tensione, più il carico è basso è più lungo sarà il tempo sotto tensione.

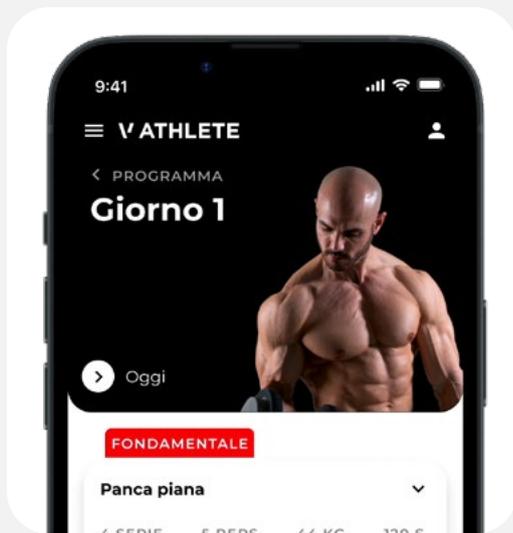
3.7. Velocità di esecuzione

Per velocità di esecuzione si intende la durata della singola ripetizione. Il 1° numero corrisponde alla fase eccentrica, il 2° numero corrisponde alla sosta isometrica a fine eccentrica, il 3° numero corrisponde alla fase concentrica, il 4° numero corrisponde alla eventuale sosta isometrica a fine concentrica. In linea generale possiamo affermare che il tempo di esecuzione standard deve prevedere una eccentrica controllata e una concentrica veloce (o eventualmente esplosiva) senza nessun tipo di pausa alla fine delle due fasi. Questa esecuzione standard si esprime quindi in questo modo: 2:0:1:0.

Programma adattativo, supporto, video guide e eBook

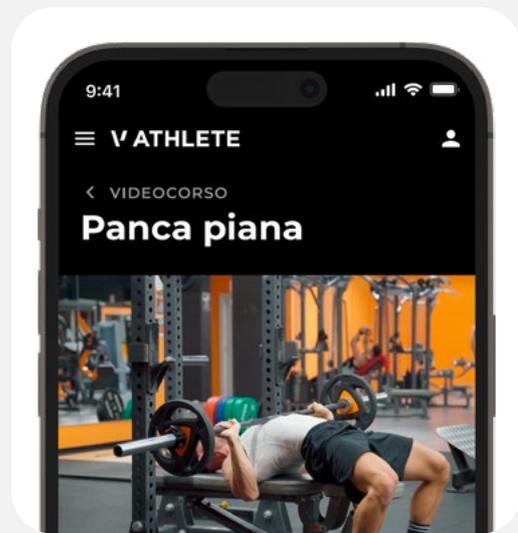
V Athlete Program non è una mera app di allenamento ma è molto di più.

[Inizia il programma](#)



Schede di allenamento

Schede di allenamento con progressioni passo-passo sulla base di una programmazione scientifica già ampiamente testata negli anni per aumentare la tua massa muscolare;



Video guide

Video tutorial dettagliati di tutti gli esercizi per imparare la corretta tecnica d'esecuzione che ti permetteranno di reclutare al massimo i muscoli target e di evitare infortuni

Supporto e Assistenza

Gruppo Facebook riservato dove sarai guidato da Massimo Brunaccioni, coach, docente InVictus e Campione del Mondo e sarà lui che risponderà ai tuoi dubbi e correggerà le tue esecuzioni.

eBook e videocorso

eBook + videocorso per essere sempre più consapevole di quello che fai e del perché lo fai. In questo modo sarai più motivato a proseguire e diventerai autonomo nel tempo.



CAPITOLO 4

Buffer vs Cedimento

IV

Nei capitoli precedenti abbiamo parlato del parametro intensità. Per comprendere il carico da usare su un determinato esercizio è essenziale conoscere dove si trovi realmente il cedimento.

Senza una piena coscienza di questo concetto ogni programma, seppur elaborato in modo corretto, non può che portare a risultati parziali o nulli. Esistono vari tipi di cedimento, di seguito li andiamo a vedere in base all'ordine con cui si presentano.

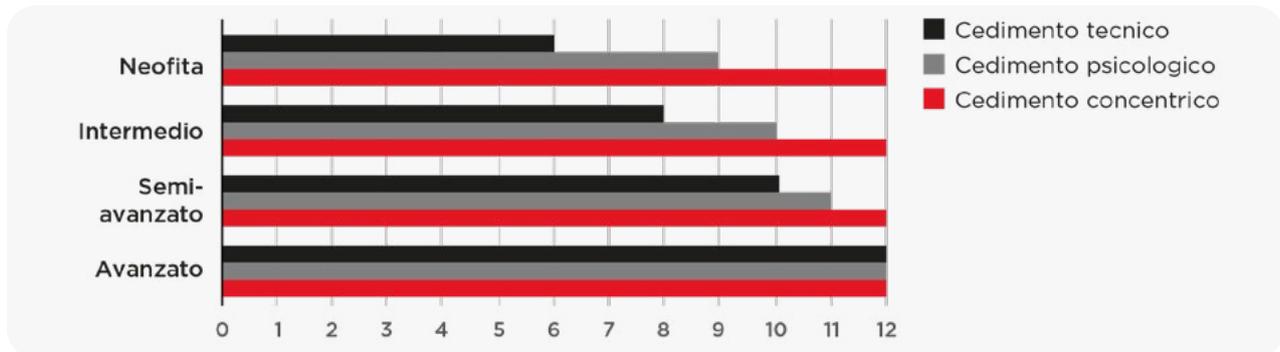
1. **Cedimento tecnico:** è l'ultima ripetizione eseguita in forma corretta. Dopo di questa la fatica porterà ad eseguire le seguenti ripetizioni con una tecnica non più completamente corretta.
2. **Cedimento concentrico:** è il punto durante una serie in cui i muscoli non possono continuare a produrre la forza necessaria per eseguire la fase concentrica della ripetizione. Questo è il vero cedimento muscolare, quello sui cui dobbiamo basare il nostro lavoro e su cui dovremo basare il buffer da usare.
3. **Cedimento eccentrico:** al sopraggiungere del cedimento concentrico, con un aiuto esterno è ancora possibile proseguire la serie controllando solo la fase eccentrica (per eseguire la fase concentrica ci dovrà aiutare qualcuno). Per cedimento eccentrico si intende l'impossibilità di riuscire a controllare la fase eccentrica.
4. **Cedimento isometrico:** Dopo il cedimento eccentrico è possibile spingersi ulteriormente ad ancora più alti gradi di intensità percepita andando a mantenere una data posizione sotto carico per alcuni secondi.

I tipi di cedimento di nostro interesse sono il **cedimento tecnico** e il **cedimento concentrico**. Eccentrico e isometrico sono tipologie di cedimento molto meno usate, consigliate per atleti esperti, che permettono di spingersi ad altissimi gradi di intensità percepita.

Esiste un altro tipo di cedimento "non codificato" che è il **cedimento psicologico**. Questo tipo di cedimento si verifica perlopiù nelle persone meno esperte. Verso la fine di una serie, quando subentra stanchezza articolare e stanchezza dei muscoli sinergici (il tutto spesso accompagnato da poca motivazione) si tenderà a fermarsi pensando di essere a cedimento. In realtà però il muscolo target avrebbe potuto andare avanti ancora per altre ripetizioni e quindi, quella serie, a "falso cedimento" sarà poco efficace. Uno degli obiettivi di una persona nei primi periodi della sua "carriera", dopo aver appreso bene la tecnica di esecuzione degli esercizi, è quello di imparare a riconoscere dove si trovi realmente il cedimento muscolare. Una volta maturata questa capacità, un altro obiettivo è quello di arrivare a cedimento concentrico bypassando o ritardando il più possibile l'insorgenza del cedimento tecnico.

Questo significa che, con l'avanzare dell'esperienza, dovremo maturare la capacità di spingerci ad alti gradi di intensità percepita mantenendo una tecnica corretta fino all'ultima ripetizione.

In questo grafico possiamo vedere l'insorgenza dei vari tipi di cedimento su delle ipotetiche 12 ripetizioni su persone con vari livelli di esperienza.



Quali sono i principali vantaggi del lavorare a cedimento:

- 1. Aumenta lo stress metabolico:** arrivare a cedimento ci porterà a lavorare per lunghi periodi in stato di metabolismo anaerobico lattacido aumentando così l'accumulo di metaboliti.
- 2. Maggiore tensione meccanica:** il fattore principale per raggiungere una marcata tensione meccanica è senza dubbio il carico. Si è visto però che anche il cedimento ha un ruolo importante per enfatizzare questo stimolo.
- 3. Insegna a spingersi al limite:** uno degli scalini più grandi, soprattutto per i neofiti, è la capacità di spingersi fino alle proprie reali capacità. Lavorando sempre a buffer non si riuscirà mai ad imparare il concetto di alta intensità percepita e di conseguenza i concetti di buffer e cedimento. Così facendo si tenderà sempre a lavorare sotto le proprie potenzialità con conseguenti pochi miglioramenti in termini di ipertrofia.
- 4. Fornisce uno stimolo allenante negli esercizi in cui è difficile progredire su carichi e volume:** negli esercizi come quelli di isolamento in cui, in proporzione, si usano carichi bassi e in cui è difficile progredire sulla variabile intensità di carico (curl, push down, croci ai cavi ecc.) lavorare a cedimento rimane il solo mezzo per dare realmente uno stimolo allenante (derivante dall'alto grado di stress metabolico). Se non si riesce più a progredire sul carico e sul volume, lavorando a cedimento (ed eventualmente anche oltre di esso inserendo tecniche di intensità) sarà presente sempre un buono stimolo allenante.
- 5. Massimizza il reclutamento delle unità motorie:** arrivando a cedimento si ha un maggior reclutamento di fibre poiché si ha un abbassamento della soglia di attivazione delle fibre a soglia vicina a quella delle fibre affaticate. È il carico che essenzialmente determina il reclutamento delle fibre, ma la stanchezza dovuta all'andare a cedimento permette il reclutamento di "un po' più" di fibre.

Dopo aver visto la parte più teorica, andiamo a vedere le nostre linee guida pratica in merito all'inserimento del cedimento all'interno dei programmi

4.1. Cedimento sulle basse ripetizioni | Alti carichi



Su esercizi fondamentali con alto carico e basse ripetizioni (come squat, stacco, panca) i principali obiettivi sono imparare schemi motori complessi, progredire sul parametro intensità di carico (quindi diventare più forti), e ricercare uno stimolo neurale. Lavori a cedimento (o molto vicino ad esso) su questi esercizi porterebbero a sporcare la tecnica e quindi ad un più alto rischio di infortuni. Porterebbero anche ad una forte fatica articolare e neurale con il rischio di non recuperare in modo corretto nei giorni seguenti. È per questa serie di motivi che su questi esercizi è consigliato lavorare a buffer e non a cedimento. Basterà l'alta quantità di carico a dare uno stimolo allenante indipendentemente dal cedimento.

4.2. Cedimento su medie ripetizioni | Medio/alti e medi carichi



Sugli esercizi complementari più importanti i principali obiettivi sono lavorare con carichi medio/alti che permettano di ricercare una marcata tensione meccanica, mantenere un volume medio/alto (serie, reps, tonnellaggio) progredire nel tempo sui parametri intensità di carico e volume e ricercare uno stress metabolico. Quindi, il modo migliore di lavorare su questi esercizi, per far sì di soddisfare tutti i precedenti punti, è quello di mantenere un leggero buffer (1/2 ripetizioni) nella prima serie che ci porterà ad arrivare naturalmente a cedimento nell'ultima (o ultime) serie.

4.3. Cedimento con alte ripetizioni | Bassi carichi



Sugli esercizi complementari più semplici o di isolamento i principali obiettivi sono andare a colpire in modo selettivo un muscolo o una porzione di esso con minimo reclutamento di altri muscoli, andare a sfinire il muscolo dopo lavori più pesanti, progredire nel tempo sulla variabile intensità percepita, ricercare un alto/altissimo stress metabolico. Su questi esercizi si è costretti a usare carichi bassi in quanto spesso la natura stessa dell'esercizio non permette di lavorare con carichi pesanti. Svolgendo questi esercizi a fine seduta o come ultimo esercizio di un determinato gruppo muscolare, il livello di forza sarà minore. Quindi, il modo più efficace per eseguire questi esercizi per soddisfare tutti i precedenti punti, è quello di lavorare a cedimento in tutte le serie.



CAPITOLO 5

Le progressioni



Uno dei principi cardine dell'ipertrofia fin dagli albori del bodybuilding è il progressive overload, che tradotto significa sovraccarico progressivo nel tempo. Abbiamo già ripetuto ampiamente nelle precedenti pagine che l'ipertrofia muscolare non è altro che un adattamento che il nostro corpo mette in atto per far fronte a degli stimoli sempre maggiori. È qui che entra in gioco il concetto di progressione.

5.1. Progressioni di intensità di carico

Le progressioni di intensità di carico a mio avviso sono quelle che rivestono un'importanza maggiore. Come abbiamo già ripetuto, all'avanzare dell'esperienza in palestra, uno dei modi per proseguire a progredire nel medio e lungo periodo è quello di lavorare, nel corso del tempo, con carichi maggiori.

Progressioni di intensità con serie e reps fisse

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	4 × 6	50 Kg
2	4 × 6	52,5 Kg
3	4 × 6	55 Kg
4	4 × 6	57,5 Kg
5	4 × 6	60 Kg

Progressioni di intensità con modulazione Reps

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	4 × 6	80 Kg
2	4 × 5	85 Kg
3	4 × 4	90 Kg
4	4 × 3	95 Kg
5	4 × 2	100 Kg

Progressioni di intensità con modulazione reps

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	4 × 6	75%1RM
2	4 × 5	77,5%1RM
3	4 × 4	80%1RM
4	4 × 3	82,5%1RM
5	4 × 2	85%1RM

Progressioni di intensità con modulazione serie e reps

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	3 × 6	65%1RM
2	4 × 5	70%1RM
3	5 × 4	75%1RM
4	6 × 3	80%1RM
5	7 × 2	85%1RM

Progressioni di intensità con modulazione serie e reps

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	3 × 8	100 Kg
2	3 × 8	100 Kg
3	3 × 7	100 Kg
4	3 × 7	100 Kg
5	3 × 6	100 Kg

5.2. Progressioni di volume

Anche le progressioni di volume rivestono un ruolo fondamentale. Come abbiamo letto nelle pagine precedenti ormai è assodato il fatto che ci sia una relazione dose-risposta tra volume ipertrofia

Progressioni di volume con aumento serie

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	3 × 6	70%1RM
2	4 × 6	70%1RM
3	5 × 6	70%1RM
4	6 × 6	70%1RM
5	7 × 6	70%1RM

Progressioni di volume con aumento ripetizioni

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	3 × 8	80 Kg
2	3 × 8	80 Kg
3	3 × 9	80 Kg
4	3 × 9	80 Kg
5	3 × 10	80 Kg

Progressioni di volume con aumento ripetizioni

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	8 8 8 8	80 Kg
2	9 9 8 8	80 Kg
3	9 9 9 9	80 Kg
4	10 10 9 9	80 Kg
5	10 10 10 10	80 Kg

Progressioni di volume con aumento serie e ripetizioni

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	3 × 4	100 Kg
2	4 × 5	95 Kg
3	5 × 6	90 Kg
4	6 × 7	85 Kg
5	7 × 8	80 Kg

Progressioni di volume con aumento serie poi ripetizioni

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	2 × 8	60 Kg
2	3 × 8	60 Kg
3	4 × 8	60 Kg
4	4 × 10	55 Kg
5	4 × 12	50 Kg

5.3. Progressione doppia intensità e volume

La progressione doppia mette insieme le due progressioni appena viste all'interno di un mesociclo.

Progressione doppia con aumento intensità poi volume

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	3 × 6	40 Kg
2	3 × 6	42,5 Kg
3	3 × 6	45 Kg
4	3 × 6	45 Kg (stallo)
5	4 × 6	45 Kg
6	5 × 6	45 Kg

Progressione doppia con blocco volume e blocco intensità

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	4 × 6	70%1RM
2	5 × 6	70%1RM
3	6 × 6	70%1RM
4	6 × 5	75%1RM
5	6 × 4	80%1RM
6	6 × 3	85%1RM

Progressione doppia con blocco volume e blocco intensità

Settimane	Serie/Reps	Carico
1	3 × 12	60 Kg
2	4 × 12	60 Kg
3	5 × 12	60 Kg
4	5 × 10	65 Kg
5	5 × 8	70 Kg
6	5 × 6	75 Kg

5.4. Progressioni di densità

La progressione di densità è sicuramente di minore importanza rispetto alle precedenti. L'obiettivo di questo tipo di progressione è quello di svolgere un determinato lavoro in un tempo minore.

Quindi, preso un esercizio con un determinato carico e range di serie e ripetizioni, nel tempo lo si esegue con un recupero minore tra le serie come vediamo in tabella.

Progressioni di densità

Settimane	Serie/Reps	Carico	Riposo
1	3 × 6	50 Kg	120''
2	3 × 6	50 Kg	100''
3	3 × 6	50 Kg	90''
4	3 × 6	50 Kg	80''

5.5. Progressione di intensità percepita

Questo tipo di progressione risulta particolarmente utile per spingersi, nel tempo, sempre più vicino al cedimento e per imparare quindi a lavorare con intensità percepite via via crescenti.

Progressioni di intensità percepita

Settimane	Serie/Reps	Carico	Buffer
1	4 × 10/12	50 Kg	2
2	4 × 10/12	50 Kg	1
3	4 × 10/12	50 Kg	0
4	4 × 10/12	50 Kg	0 con reps parziali

Progressioni di intensità percepita su atleta avanzato

Settimane	Serie/Reps	Carico	Buffer
1	3 × 15	30 Kg	0
2	3 × 15 + max	30 Kg	0 + stripping
3	3 × 15 + max + max	30 Kg	0 + 2 stripping
4	3 × 15 + max + max + isometrica	30 Kg	0 + 2 stripping + isometrica

5.6. Progressioni di frequenza

In questa progressione, semplicemente, aumentando la frequenza, si accumula più lavoro in una unità di tempo. Può essere riferita al numero di sedute di allenamento in generale (la prima settimana ci si allena 3 volte, la seconda 4, la terza 5 ecc.) oppure alla frequenza con cui si allena un gruppo muscolare (prima tabella) oppure alla frequenza con cui si esegue un esercizio (seconda tabella).

Progressione di frequenza per gruppo muscolare

Settimane	Giorni	Serie
1	Lunedì	12 serie
	Mercoledì	/
	Venerdì	/
2	Lunedì	12 serie
	Mercoledì	/
	Venerdì	8 serie
3	Lunedì	8 serie
	Mercoledì	8 serie
	Venerdì	8 serie

Progressione di frequenza per esercizio

Settimane	Giorni	Serie
1	Lunedì	4 serie
	Mercoledì	/
	Venerdì	/
2	Lunedì	4 serie
	Mercoledì	/
	Venerdì	4 serie
3	Lunedì	4 serie
	Mercoledì	3 serie
	Venerdì	3 serie

5.7. Progressione di tecnica

Come abbiamo già ripetuto ampiamente nelle pagine precedenti, possiamo definire una progressione anche il miglioramento tecnico su un determinato esercizio senza avere avuto progressioni su tutti i parametri appena elencati. Ovviamente è un tipo di progressione da prendere in considerazione quasi esclusivamente sui neofiti. Se per varie settimane, un atleta poco esperto esegue le stesse serie e ripetizioni con lo stesso carico ma il movimento migliora, quella è a tutti gli effetti una progressione. Su un atleta esperto ovviamente, dando per scontato che tecnicamente si alleni già in modo impeccabile, questo tipo di progressione non sarebbe da prendere in considerazione. Vediamo un esempio di progressione tecnica sull'esercizio panca piana.

Progressione tecnica sull'esercizio panca piana

Settimane	Serie/Reps/Kg	Note
1	4 × 6 50 Kg	Rimbalzo al petto e perdita setting scapolare
2	4 × 6 50 Kg	Non fa piu' il rimbalzo ma tende ancora a perdere il setting scapolare
3	4 × 6 50 Kg	Perde il setting scapolare solo nelle ultime ripetizioni dell'ultima serie
4	4 × 6 50 Kg	Non perde mai il setting per tutte le serie e le reps. La tecnica e' corretta!



CAPITOLO 6

Le basi di un programma di allenamento

VI

6.1. Le periodizzazioni

Per periodizzazione si intende la suddivisione temporale di un programma in unità più piccole al fine di una migliore gestione del processo di allenamento e di adattamento. La periodizzazione nel concreto si riferisce alla variazione dei parametri e delle variabili dell'allenamento nel lungo periodo. Nel nostro ambito (bodybuilding) prevede un'alternanza ciclica e sistematica prevalentemente sull'intensità e sul volume.

Prima di andare a vedere le principali tipologie di periodizzazione è d'obbligo comprendere la struttura base di qualsiasi periodizzazione.

- **Seduta di allenamento:** è l'unità base
- **Microciclo:** è un gruppo di sedute e nella quasi totalità dei casi corrisponde con la settimana
- **Mesociclo:** è un gruppo di microcicli. Il mesociclo è caratterizzato solitamente dall'omogeneità degli obiettivi (per esempio: mesociclo di forza, mesocicli di ipertrofia ecc.). La sua durata è variabile e può andare dalle 4 alle 8 settimane circa.
- **Macro ciclo:** è l'insieme dei mesocicli e si riferisce al periodo di allenamento generale a lungo termine, rappresentando indicativamente un anno.

I tre tipi principali di periodizzazione sono:

1. Periodizzazione lineare
2. Periodizzazione a blocchi
3. Periodizzazione ondulata

Periodizzazione lineare

Nella periodizzazione lineare ci si concentra per periodi molto lunghi sulla prevalenza di un determinato stimolo. In questa tipologia di periodizzazione si parte con un mesociclo con bassa intensità ed alto volume per poi passare ad un mesociclo dedicato all'allenamento della forza con più basso volume e con alta intensità. Solitamente i mesocicli hanno una durata relativamente lunga (alcuni mesi). Pertanto, lavorando per lunghi periodi solo o prevalentemente per una capacità (o ipertrofia o forza) c'è il forte rischio che gli adattamenti dei periodi precedenti si vadano a perdere nei mesocicli seguenti. Nel nostro ambito quindi lavorare per lunghi periodi a basso volume potrebbe avere un effetto negativo sui guadagni muscolari. E per questo motivo che, soprattutto in ambito bodybuilding, la periodizzazione lineare classica ha portato all'utilizzo di periodizzazioni più flessibili come la periodizzazione a blocchi e ondulata.

Periodizzazione a blocchi

Questo tipo di periodizzazione deriva sempre dalla periodizzazione lineare ma è sicuramente più flessibile. La logica è sempre quella di alternare periodi a più alto volume e bassa intensità a periodi in cui l'intensità aumenta e il volume decresce. A differenza della periodizzazione lineare però i mesocicli sono più brevi. Non si passano più lunghi mesi a lavorare solo o in prevalenza su un parametro ma la durata massima di ogni mesociclo diventa di circa 6 settimane. Questo approccio più flessibile a nostro avviso è uno dei più efficaci ma anche più stimolanti per chi si allena in palestra. Per chi ha come obiettivo la crescita muscolare (e quindi l'estetica) pensare di lavorare lunghi mesi solo ed esclusivamente sulla forza con alti carichi e bassi volumi potrebbe risultare noioso e molto poco stimolante con il forte rischio di fare un lavoro poco utile in ottica estetica.

Periodizzazione ondulata

Nella periodizzazione ondulata giornaliera (quella più usata, quella settimanale è molto meno frequente) i vari stimoli si susseguono all'interno della settimana. Ci saranno giorni dedicati alla forza (con progressioni di intensità di carico per esempio) e giorni più dedicati all'ipertrofia con lavori a medi carichi (con progressioni di volume e/o di intensità percepita per esempio).

6.2. Struttura del programma annuale V Athlete Program

In V-athlete program abbiamo condensato questi (e altri principi) per creare dei programmi di allenamento che possano fare davvero migliorare.

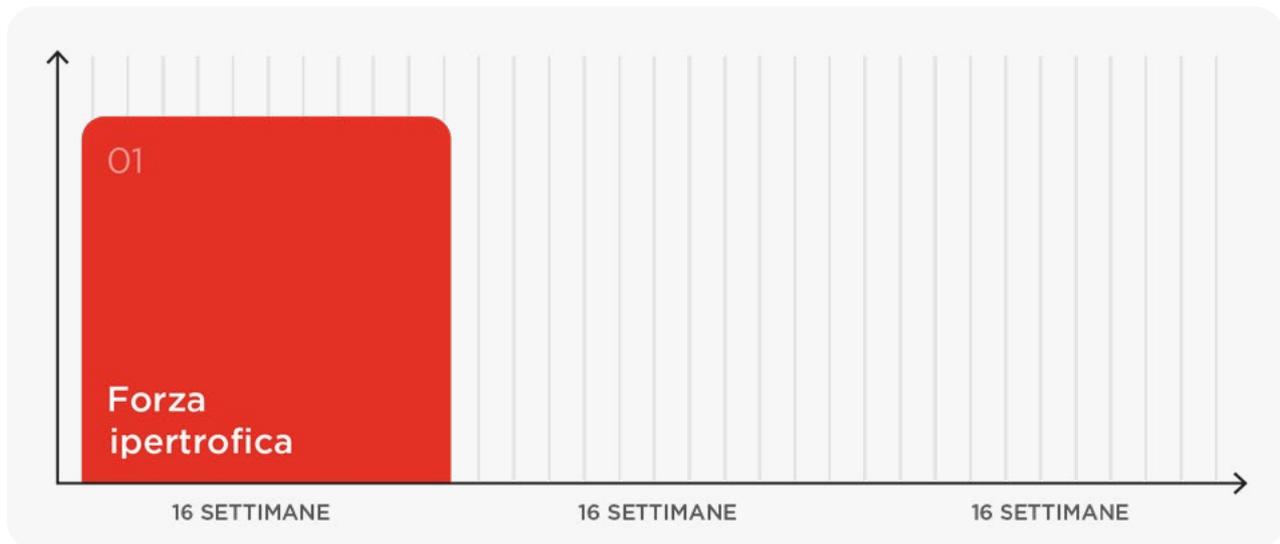
Nella stesura dei programmi ci siamo basati sulla teoria dell'allenamento sportivo e abbiamo trasportato il tutto sull'allenamento in palestra. Abbiamo unito la teoria a più di 10 anni di esperienza sul campo con persone e atleti di tutti i livelli di esperienza.

V athlete program si compone di 3 blocchi, ognuno della durata di 4 mesi.

1. Forza ipetrofica
2. Trasformazione ipetrofica
3. Qualità muscolare

Ogni blocco è un trampolino di lancio per il blocco seguente. Tutto è studiato nel minimo dettaglio per portare la persona a migliorare la performance in allenamento e di conseguenza di aumentare la massa muscolare.

Blocco 1 | Forza Ipertrofica - 4 mesi



Il primo blocco di 4 mesi si chiama **Forza Ipertrofica**. In questa prima parte del programma si mettono le basi sui cui poggeranno i tuoi guadagni di massa muscolare. Lo scopo del blocco **Forza Ipertrofica** è diventare più forti ma sempre in ottica ipertrofia.

Non è un programma di forza puro però. È un programma sempre mirato alla massa muscolare ma con una maggiore attenzione all'aumento dei livelli di forza.

Per ogni gruppo muscolare abbiamo selezionato degli esercizi target su cui abbiamo impostato dei protocolli di progressione che funzionano, già ampiamente testati su un alto numero di persone.

Su questi esercizi si aumenterà in modo naturale i carichi nel corso dei 4 mesi grazie ad una prima parte in cui il volume aumenta a carico invariato e ad una seconda parte in cui il volume si abbassa e il carico aumenta.

Gli aumenti di forza sono misurabili grazie a dei test che facciamo fare all'inizio e alla fine di questo blocco.

Blocco 2 | Trasformazione Ipertrofica - 4 mesi



In questa seconda parte del programma si va ancora di più verso lavori ipertrofici. Si andranno a sfruttare i miglioramenti tecnici e di forza acquisiti nel blocco **Forza Ipertrofica** per macinare volume di lavoro in ottica massa muscolare.

L'obiettivo è trasformare la forza acquisita in massa muscolare.

In questo blocco si lavorerà un po' di più con gli esercizi complementari e di isolamento e leggermente meno con i fondamentali.

Aumenterà anche l'intensità percepita grazie ad un aumento del lavoro a cedimento e all'introduzione di tecniche di intensità tipiche del bodybuilding.

Blocco 3 | Qualità muscolare - 4 mesi



Ora è il momento dello sprint finale e si passa quindi al terzo blocco che **si chiama Qualità Muscolare**

In quest'ultima fase si vanno ed enfatizzare i guadagni di forza e massa muscolare avuti nei mesi precedenti. Si andranno a sfruttare i benefici del blocco 1 e 2 per lavori ancora più "ipertrofici".

L'inserimento di lavori più a "pompaggio" è più marcato grazie anche all'introduzione più frequente del cedimento muscolare. Si enfatizza ancora di più l'attenzione data nel 2° blocco agli esercizi complementari e di isolamento e si lavora molto di più con tecniche di intensità tipiche del classico bodybuilding come stripping, rest pause, e back off.

Questo blocco corrisponde ad una fase di definizione in cui l'obiettivo è quello di abbassare la massa grassa per andare a "definire" i muscoli e renderli più visibili.

6.3. Le migliori split di allenamento

Per split di allenamento si intende la suddivisione e l'alternanza dei vari gruppi muscolari allenati durante la settimana.

Partiamo col dire che non esiste una routine perfetta; ci sono molteplici soluzioni e possibilità.

L'importante è che ci sia:

1. Il giusto volume (dalle 15 alle 25 serie a settimana per i gruppi muscolari principali)
2. Una corretta scelta dei carichi (maggior parte delle serie nel range di ripetizioni che va da 6/8 a 12)
3. Una corretta scelta degli esercizi (alternanza dei fondamentali, complementari e isolamento)

Poi come vengono alternati i gruppi muscolari durante la settimana e la giornata ha una valenza secondaria.

Indipendentemente da come vengano alternati i vari muscoli, una routine di allenamento settimanale corretta dovrebbe avere tre caratteristiche:

1. Deve andare a colpire tutti i gruppi muscolari in modo adeguato
2. Deve permettere ai gruppi muscolari allenati di riposare tra una seduta e l'altra
3. Le sedute devono essere stimolanti, allenanti ma non estenuanti e distruttive.

Split 1

Split 1			
Giorno	Gruppi muscolari		
1	Petto	Spalle	Bicipiti
2	Dorso	Tricipiti	Gambe
3	Spalle	Petto	Bicipiti
4	Gambe	Dorso	Tricipiti

La split è su 4 giorni:

- Il giorno 1 si allenano petto, spalle e bicipiti.
- Il giorno 2 dorso, tricipiti e gambe
- Il giorno 3 spalle, petto e bicipiti
- Il giorno 4 gambe, dorso e tricipiti

I gruppi si allenano tutti 2 volte a settimana ma quello che varia sarà la priorità che diamo ai vari gruppi. Allenare un gruppo a inizio seduta sarà meglio che allenarlo alla fine in quanto si è più freschi e nel pieno delle energie.

Quindi per esempio, nel giorno 1 partiamo con il petto e poi passiamo alle spalle. L'enfasi sarà sul petto e quindi, su di esso, andremo ad impostare delle progressioni. Sulle spalle faremo un lavoro più semplice e senza particolari progressioni. Nel giorno 3 daremo più enfasi alle spalle.

Split 1			
Giorno	Gruppi muscolari		
1	Enfasi petto Con progressioni	Spalle Esercizi di isolamento, no progressioni	Bicipiti
2	Enfasi spalle Con progressioni	Petto Esercizi di isolamento, no progressioni	Bicipiti

Split 2

Un'altra ottima soluzione è suddividere i 4 giorni così come riportato in tabella.

Split 2			
Giorno	Gruppi muscolari		
1	Petto	Dorso	Tricipiti
2	Spalle	Bicipiti	Gambe
3	Dorso	Petto	Tricipiti
4	Gambe	Spalle	Bicipiti

La split è sempre su 4 giorni:

- Il giorno 1 si allenano petto, dorso e tricipiti.
- Il giorno 2 spalle, bicipiti e gambe
- Il giorno 3 dorso, petto e tricipiti
- Il giorno 4 gambe, spalle e bicipiti

La logica è la medesima. I gruppi si allenano tutti 2 volte a settimana e quello che cambia è la priorità. In ogni giornata avremo un gruppo muscolare a cui daremo più enfasi e sui cui imposteremo delle progressioni e poi si passerà agli altri in cui non vengono inserite particolari progressioni.

Split 2			
Giorno	Gruppi muscolari		
1	Petto Con progressioni	Dorso Esercizi di isolamento, no progressioni	Tricipiti
2	Spalle Con progressioni	Bicipiti	Gambe Esercizi di isolamento, no progressioni
3	Dorso Con progressioni	Petto Esercizi di isolamento, no progressioni	Tricipiti
4	Gambe Con progressioni	Spalle Esercizi di isolamento, no progressioni	Bicipiti

Split 3

Questa split è una PUSH – LEGS – PULL. La split è composta da 6 sedute ed è l'ideale per chi può allenarsi 5 volte a settimana.

- Il giorno 1 (PUSH 1) si allenano petto, spalle e tricipiti.
- Il giorno 2 (LEGS 1) si allenano le gambe
- Il giorno 3 (PULL 1) si allenano dorso e bicipiti
- Il giorno 4 (PUSH 2) si allenano spalle, petto e tricipiti
- Il giorno 5 (LEGS 2) si allenano le gambe
- Il giorno 6 (PULL 2) si dorso e bicipiti

Vale sempre la regola di dare priorità differente nelle varie sedute (vedi tabella sotto).

Split 3 - Push Leg Pull

Giorno	Gruppi muscolari		
1 - Push upper 1	Petto	Spalle	Tricipiti
2 - Gambe 1	Quadricipiti	Femorali e glutei	Polpacci
3 - Pull upper 1	Dorso	Bicipiti	/
4 - Push upper 2	Spalle	Petto	Tricipiti
5 - Gambe 2	Femorali e glutei	Quadricipiti	Polpacci
6 - Pull upper 2	Dorso	Bicipiti	/

I 6 giorni vengono spalmati su 8/9 giorni in quanto fare le 6 sedute su 7 giorni diventerebbe molto impegnativo. Le 6 sedute possono essere alternate in vari modi. Nella tabella sottostante le principali soluzioni.

Split 3 - Push Leg Pull

Soluzione	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom	Lun	Mar
1	Push 1	Leg 1	Off	Pull 1	Push 2	Off	Leg 2	Pull 2	OFF
2	Push 1	Leg 1	OFF	Pull 1	OFF	Push 2	Leg 2	OFF	Pull 2
3	Push 1	OFF	Leg 1	Pull 1	OFF	Push 2	OFF	Leg 2	Pull 2

A questa split si può applicare anche una piccola modifica. Allenare i tricipiti dopo aver allenato petto e spalle potrebbe essere dura in quanto essi, avendo lavorato già in modo deciso negli esercizi di spinta, arriverebbero già stremati. Stesso discorso per i bicipiti dopo il dorso.

È per questo che le braccia si possono spostare di giorno. I tricipiti li si allena dopo il dorso e i bicipiti dopo petto e spalle (vedi tabella sotto).

Split 3 - Push Leg Pull

Giorno	Gruppi muscolari		
1 - Push upper 1	Petto	Spalle	Tricipiti Bicipiti
2 - Gambe 1	Quadricipiti	Femorali e glutei	Polpacci
3 - Pull upper 1	Dorso	Bicipiti Tricipiti	/
4 - Push upper 2	Spalle	Petto	Tricipiti Bicipiti
5 - Gambe 2	Femorali e glutei	Quadricipiti	Polpacci
6 - Pull upper 2	Dorso	Bicipiti Tricipiti	/

Full body e upper-lower

Altre 2 routine spesso usate sono:

1. **Full body:** ogni giorno si allena tutto il corpo
2. **Upper – lower:** il giorno 1 e 3 si allena tutta la parte sopra e il giorno 2 e 4 si allena tutta la parte sotto.

Nonostante siano 2 routine molto usate, noi non le riteniamo ideali.

Le **full body** prevedono di fare uno (o al massimo due) esercizi per ogni gruppo muscolare. Pertanto, dopo aver fatto un esercizio, si passa subito al gruppo muscolare seguente. Questo non è il massimo perché, se ci pensate bene, il focus e il *pump* sul gruppo muscolare allenato raggiungono il culmine verso il 2°/3° esercizio. Solitamente, nel primo esercizio, siamo ancora poco caldi e il muscolo non è attivato al 100%. Se noi facciamo solo un esercizio e poi cambiamo muscolo andiamo a perdere tutte quelle belle sensazioni di muscolo “caldo” e di “pompaggio”.

Le split **upper - lower** invece hanno il “problema” che forniscono un alto volume di lavoro alle gambe ma basso sui vari gruppi dell’upper body. Queste split possono essere una buona soluzione per chi ha le gambe carenti e l’upper body più sviluppato. Per chi cerca uno sviluppo completo e proporzionato su tutto il corpo non sono il massimo.



CAPITOLO 7

Come gestire la dieta in una fase di massa muscolare

Ovviamente questa sezione deve essere considerata puramente indicativa. Questo progetto è incentrato totalmente sulla parte di allenamento. Per parlare in modo approfondito di alimentazione e dieta ci sarebbero volute altrettante pagine. Inoltre, ogni soggetto partirà da una condizione differente, da uno storico alimentare differente, da una base genetica differente ecc. pertanto diviene praticamente impossibile, in questa sede, elaborare dei programmi alimentari precisi e strutturati.

Detto questo però possiamo accennare alle principali linee guida cosicché ogni persona possa elaborarsi il proprio piano alimentare. Se non siete appassionati, non avete conoscenze in fatto di nutrizione e non vi sentite pronti per elaborarvi un programma in autonomia, il nostro invito è sicuramente quello di rivolgervi ad un professionista (biologo nutrizionista o dietista).

Andiamo a vedere le basi per impostare un corretto piano alimentare per una fase di massa muscolare.

7.1. Calorie

Il punto di partenza è quello di stimare il nostro fabbisogno calorico. Esistono on line tanti calcolatori che, inserendo i propri dati, vanno a stimare il proprio TDEE. Quello [presente sul sito del Project InVictus](#) è molto semplice e pratico. Per TDEE si intende il dispendio energetico giornaliero totale (Total Daily Energy Expenditure). Una volta stabilito il TDEE l'incremento calorico, per la fase di massa, può essere fatto in questo modo:

1. Soggetto normale

Alzare il TDEE di circa 200-300 kcal al giorno.

2. Soggetto che ha difficoltà a mettere peso

Può alzare il TDEE di circa 400-600 kcal al giorno.

3. Soggetto che tende ad ingrassare

Alzare il TDEE di circa 150-200 kcal al giorno.

Un fattore importante è valutare se partire o meno con una fase di bulk. Questo dipende dalla situazione di partenza. Se si ha una percentuale di grasso corporeo corretta (10%/15% circa) si può partire senza problemi con un periodo di ipercalorica. Se, al contrario, il livello di massa grassa è maggiore (più di 15%) è sempre più conveniente affrontare prima una fase di ipocalorica che permetterà di perdere massa grassa per poi partire in un secondo momento con una dieta ipercalorica (meglio se gradualmente).

Prendendo come esempio un soggetto normale, le calorie per la fase di massa saranno quindi: TDEE + 200/300 Kcal.

7.2. Proteine

Dopo aver stimato l'apporto calorico il primo step sta nell'andare a stabile quante proteine assumere.

Secondo le linee guida per costruire massa muscolare l'apporto proteico giornaliero complessivo deve essere compreso tra 1,4 e 2,0 gr di proteine / kg di peso corporeo / giorno per un soggetto normale

Chi tende ad avere difficoltà a salire di peso può attestarsi anche tra 1,5 e 2,5 gr di proteine / kg di peso corporeo / giorno.

7.3. Grassi

Dopo aver stabilito calorie e proteine si passa ai grassi.

Secondo le linee guida l'apporto giornaliero complessivo di grassi deve essere compreso tra 0,8 e 1,2 g di grassi/ kg di peso corporeo / giorno per un soggetto normale.

Chi tende ad avere difficoltà a salire di peso può attestarsi anche tra 1 e 1,5 gr di grassi / kg di peso corporeo / giorno.

7.4. Carboidrati

Una volta stabilite le calorie e fissate le proteine e i grassi, per differenza si impostano i carboidrati. Si vanno a sommare le calorie derivanti dalle proteine con le calorie derivanti dai grassi. La restante parte di calorie, per arrivare all'introito calorico stabilito, deriverà dai carboidrati.

L'introito di carboidrati è in funzione quindi del quantitativo proteico e lipidico.

7.5. Esempio su un soggetto normale

Peso 75 kg – Altezza 175 cm – Massa grassa attuale 10% circa

Inserendo tutti i dati personali sul calcolatore risulta che il TDEE è di 2.650 Kcal. Come abbiamo visto sopra, per impostare una fase di massa è necessario avere un surplus calorico rispetto al proprio TDEE. Andiamo quindi ad aggiungere 250 Kcal (un valore intermedio rispetto a quello consigliato che va da 200 a 300 Kcal).

Le calorie da assumere sono quindi: $2.650 + 250 = 2.900$

Una volta stabilite le calorie andiamo a suddividerle sui macronutrienti usando dei quantitativi intermedi rispetto alle linee guida indicate sopra.

1. Proteine

$1,7 \text{ gr} \times 75 = 127,5 \text{ gr}$

→ 1 gr di proteine ha 4 Kcal quindi 127,5 gr corrispondono a 510 Kcal

2. Grassi

$1 \text{ gr} \times 75 = 75 \text{ gr}$

→ 1 gr di grassi ha 9 Kcal quindi 75 gr corrispondono a 675 Kcal

3. Carboidrati

La differenza per arrivare a 2.900 calorie

→ $2.900 - (510 - 675) = 1.715$. 1 gr di carboidrati ha 4 Kcal

→ quindi dividendo $1.715/4$ usciranno i gr di carboidrati = 428 gr

La dieta per il periodo di massa dovrà essere composta quindi in questo modo:

1. Kcal	2.900
2. Carbs	428 gr
3. Proteine	127 gr
4. Grassi	75 gr

Questa è una ripartizione lineare nel senso che tutti i giorni calorie e macronutrienti rimangono i medesimi. Un'altra idea può essere quella di cicliarli in base ai giorni ON (allenamento) e OFF (riposo). Le calorie settimanali assunte rimangono le medesime ($2.900 \times 7 = 20.300$) ma nei giorni ON si mangerà di più e nei giorni OFF di meno. Il surplus calorico nei giorni ON può essere impostato su un 10% in più. Allenandosi 4 volte a settimana quindi nei giorni ON si assumeranno 3.190 Kcal e nei giorni OFF 2.513 (totale 20.300 Kcal settimanali). La differenza può essere creata andando semplicemente a variare la quota di carboidrati, tenendo invariate proteine e grassi in questo modo:

Giorno ON

1. Kcal	3.190
2. Carbs	493 gr
3. Proteine	135 gr
4. Grassi	75 gr

Giorno OFF

1. Kcal	2.513
2. Carbs	324 gr
3. Proteine	135 gr
4. Grassi	75 gr

Le ciclizzazioni dei vari macronutrienti sono varie ma queste sono le più consigliate in quanto più semplici da seguire. Ricordate che quello che conta è sempre l'introito calorico! A questo punto si parte con la dieta e si parte anche ad annotarsi il peso tutte le mattine, a digiuno, dopo avere espletato i bisogni fisiologici per almeno 3 settimane. Quello che occorre valutare è il peso medio settimanale (somma delle 7 pesate quotidiane / 7). Il peso in questa fase dovrebbe aumentare. Una buona velocità di salita è di circa lo 0,5% (1% al massimo) del peso corporeo. Quindi sempre prendendo come esempio il soggetto di 75 kg la crescita dovrà essere di 375 gr a settimana. In base al peso medio settimanale quindi si andrà a valutare come muoversi.

- Se il peso tende a salire in questo range: si prosegue con le stesse calorie
- Se il peso tende a salire in modo più veloce e si tende ad ingrassare: si abbassano leggermente le calorie
- Se il peso non sale o tende a scendere: si alzano in modo più o meno deciso le calorie.

Massimo Brunaccioni

Bibliografia

1. Bompa T, Buzzichelli CA, Periodizzazione dell'allenamento sportivo, Calzetti-Mariucci, 2015
2. Evangelista P, DCSS, power mechanics for power lifters, Sandro Ciccarelli editore, 2011/2014
3. Helms E, Morgan A, Valdez A, The muscle and strength pyramid 2° edition, Eric Helms, 2018
4. Israetel M, Hoffmann J, Davis M, Feather J, Scientific principles of hypertrophy training,
5. Israetel M, Hoffmann J, How much should I train?
6. Roncari A, Project exercise, Project Invictus 2018
7. Schoenfeld B, Scienza e sviluppo dell'ipertrofia muscolare, Olympian's srl, 2017
8. Wilmore JH, Costill DL, Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport, Calzetti-Mariucci, 2005