

n un articolo precedente (articolo 10) abbiamo fissato i principi base della scheda di allenamento quali si evincono da una serie di dati e studi scientifici.

obbiettivo, ora, una volta definita questa "cornice" è...iniziare a "dipingere", ovvero a muoverci in maniera mirata in mezzo alle varie componenti dell'allenamento.

I primo passo è superare la "diceria " secondo cui 6 – 8 ripetizioni vuole dire "massa" mentre 15 ripetizioni vuol dire "definizione". Questo punto di partenza fin troppo semplicistico, non tiene conto di una serie di fattori, vediamo quali:

- **NON E' IL CARICO A FARE IL MUSCOLO, MA LO STRESS TENSIVO APPLICATO SUL MUSCOLO.**
Vedere per credere le masse muscolari dei body builders, ben più ipertrofiche rispetto ai pesisti, nonostante questi utilizzino carichi decisamente maggiori. Sollevare un peso non vuol dire allenare un muscolo (perlomeno, non all'ipertrofia); per il pesista il peso è un fine, per il body builder è un mezzo.
- **6 – 8 RIPETIZIONI = "MASSA":**
IL dato è troppo generico e pecca di precisione, infatti manca un particolare non secondario: il Codice Allenante ovvero la Chiave di Lettura della scheda, che ne specifica oltre alla periodizzazione, i tempi di tensione: cioè la durata della fase eccentrica, della fase concentrica e di un eventuale fase isometrica.
Esempi:
 - panca piana 3 x 6 – 8 (2.0.2)
 - panca piana 3 x 6 – 8 (4.0.1)
 - panca piana 3 x 6 – 8 (4.3.1)
 - panca piana 3 x 6 – 8 (4.0.4)
 - panca piana 3 x 6 – 8 (10.0.5)
 - panca piana 3 x 6 – 8 (3. 2.1)

come si può vedere le ripetizioni sono le stesse ma lo stimolo allenante è profondamente diverso da serie a serie.

- **15 RIPETIZIONI = DEFINIZIONE:**
Stesso discorso del punto precedente per quanto riguarda il fattore "durata dello stimolo". C'è altro: l'allenamento per la definizione necessita di una componente aerobica a intensità crescente (interessanti a proposito gli studi di Galbo), di una componente anaerobica (il muscolo tonico brucia a riposo più calorie del muscolo sedentario)e, soprattutto di un'impostazione alimentare ad hoc, mirata e personalizzata. (se faccio un allenamento per la "definizione" e una volta a casa mi mangio una teglia di lasagne ho "definito" qualcosa?).

argomento ripetizioni va affrontato in maniera ponderata, facendo riferimento alle componenti che si vogliono allenare con l'esercizio prescelto. All'interno del muscolo abbiamo una serie di componenti statisticamente distribuite in tal modo:

- **MIOFIBRILLE 50 – 70%**
- **E via via decrescendo:**
- **GLICOGENO**
- **LIPIDI**

- **CAPILLARI**
- **CONNETTIVO**
- **MITOCONDRI**
- **SARCOPLASMA**
- **ALTRE**

ognuna di queste componenti per ipertrofizzarsi necessita di un lavoro specifico.

ricordiamo che la stessa componente miofibrillare, con una percentuale del 50 – 70% comprende: fibre bianche, fibre intermedie, fibre rosse, fibre totipotenti e satelliti. Ognuna di queste "sotto – componenti" ha una tipologia di lavoro differente dalle altre:

e *fibre bianche* del tipo IIb vengono stimulate con carichi elevati, esecuzioni esplosive, ripetizioni comprese tra 4 e 10, dieta iperproteica, recuperi ottimali di 2' – 3'

e *fibre bianche c.d. glicolitiche* o del tipo IIa vengono sollecitate con carichi elevati, esecuzioni controllate, ripetizioni da 8 a 12\15, recuperi di circa 1'30" – 2';

e *fibre rosse* o *slow twitch* o del tipo I lavorano soprattutto con carichi medi, movimenti isotensivi, senza fasi di stop, circa 12 - 18 ripetizioni, recuperi di 30" – 1',dieta iperglucidica.

e *fibre satelliti* , responsabili dell'iperplasia delle fibre, vengono attivate in seguito a lavori esaustivi, pesanti, protratti nel tempo. Esempio: la metodica Stripping o Rest Pause Classico.

e altre componenti sopra citate vengono stimulate da lavori con carichi leggeri, esecuzioni lente, isotensive, 20 – 30 ripetizioni, recuperi estremamente bassi 20" – 30".

come si può notare il concetto di "massa" va oltre il semplice carico pesante per 6-8 ripetizioni: per lavorare sulla "massa" a 360° bisogna stimolare tutti i costituenti strutturali del muscolo utilizzando lo stimolo (allenante!) più appropriato per ognuno di loro.

unque anche un lavoro impostato sulle 15 ripetizioni può essere finalizzato alla "massa", in riferimento alla componente muscolare allenata da quel numero di ripetizioni.

Questo spiega la fondatezza della metodica Hatfield che in ogni esercizio "base" indica come stimolo ottimale per sollecitare l'intero muscolo:

3 x 6. 12. 24

si sono permesso di ritoccare questa metodica in tal modo:

4 x 4. 8. 12. 24

rimando ad altri articoli ulteriori approfondimenti; a chi ci legge raccomando: **PROVARE PER CREDERE, buon allenamento.**