

## L'ALLENAMENTO

*“ Somministrazione di un CARICO per alterare l'omeostasi organica e perseguire degli adattamenti specifici “*

### Tipologie degli allenamenti:

- poco frequenti, brevi e intensi
- allenamenti portati ad ogni serie al limite
- allenamenti senza portare le serie al limite
- slow motion sui complementari
- massima velocità in fase concentrica sui base

## Ripetizioni:

- basse ripetizioni : adattamenti neuronali
- medie ripetizioni: adattamenti fosfatici
- alte ripetizioni: adattamenti mitocondriali e circolatori

## Velocità di esecuzione

- basse Velocità: prolungato ed elevato stimolo meccanico
- alte Velocità: elevato stimolo nervoso e massimo reclutamento delle fibre bianche

## Recuperi:

- recupero sopra i 2': incremento del Testosterone
- recupero da 40" a scendere: incremento del GH nei 60' seguenti il work out

## Impostazione scheda:

- esercizi adatti alla realtà articolare del soggetto
- perfetto Recupero
- varietà di stimoli per evitare assuefazione e utilizzare nuovi canali metabolici e muscolari
- connessione mente- muscolo
- non sollevare il peso, ma allenare il muscolo
- **NON E' IL PESO A FARE IL MUSCOLO, MA LO STRESS TENSIVO APPLICATO SULLO STESSO**