

DENSITY TRAINING

Il parametro Densità è un fattore conosciuto ma quasi mai applicato in palestra.

Charles Staley, uno dei pochi “guru” che mi sento realmente di definire tale, ha elaborato anni or sono l’EDT (Escalating Density Training).

In cosa consiste?

Brevemente:

- 1. si scelgono 2 coppie di esercizi. Ad esempio: panca-squat e lento manubri-lat machine**
- 2. si seleziona un carico corrispondente al 12RM**
- 3. si selezionano 2 “momenti di allenamento” di 15’ cadauno (15’ per la coppia panca-squat; 15’ per la coppia lento manubri-lat machine)**
- 4. eseguire quante più ripetizioni possibili entro il tempo prefissato**
- 5. l’obbiettivo è nella seduta successiva incrementare il numero di ripetizioni**

in questo modo in ogni seduta aumenta la quantità di lavoro svolto nell’unità di tempo.

Ho provato e fatto provare l’EDT. L’unica critica che mi sento di rivolgere a questo metodo è la difficoltà psicologica di ripetere per 15’ di fila (ed una volta erano 20’!) la stessa coppia di esercizi.

Però...però il fattore Intensità è sicuramente interessante da inserire. Dunque vi propongo una serie di metodi di allenamento sulla stessa falsariga.

BLITZ DENSITY TRAINING

30'! questo è il tempo effettivo che abbiamo a disposizione.

Il carico utilizzato è di **10 RM**.

Possiamo scegliere tra allenamento a **Gruppi Muscolari** o **Total Body**.

Partiamo dal primo: decidiamo di allenare ad esempio:

ALLENAMENTO A) Petto – Gambe e Bicipiti.

Scegliamo **3** esercizi per ogni gruppo muscolare così selezionati:

1 esercizio base col bilanciere

1 esercizio complementare dove ci sia stretch muscolare

1 esercizio base con manubri

Dunque:

PANCA

CROCE SU PANCA

DISTENSIONE MANUBRI SU PANCA

10' di sequenza

5' DI RECUPERO

SQUAT

LEG CURL

AFFONDI

10' di sequenza

5' DI RECUPERO

CURL CON BILANCIERE

CURL SU PANCA SCOTT

CURL MANUBRI

10' di sequenza

Ora a voi: avete **10'** di tempo per eseguire – rispettando la successione - quante più ripetizioni possibili dei **3** esercizi.

Importante:

- per non esaurirvi nel giro di **1'** partite eseguendo **5** ripetizioni per esercizio.

- Inserite dei brevi recuperi tra gli esercizi o dopo ogni successione di esercizi
- Segnate il numero di ripetizioni che eseguite o fate eseguire

L'obiettivo è nell'allenamento successivo (per gli stessi gruppi, ovviamente) eseguire un maggior numero di ripetizioni rispetto al precedente.

La stessa cosa, variando la tipologia di esercizi, per l'allenamento Total Body, dove alternerete a tre per volta, esercizi per le grandi aree: Gambe - Dorso - Petto e Spalle.

Ad esempio:

PANCA
SBARRA
SQUAT
10' di sequenza

MILITARY PRESS
PULLEY
AFFONDI
10' di sequenza

TIRATE AL PETTO
STACCHI DA TERRA
SQUAT FRONTALE
10' di sequenza

L'obiettivo è nell'allenamento successivo (per gli stessi gruppi, ovviamente) eseguire un maggior numero di ripetizioni rispetto al precedente.

L'incremento dell'intensità una volta raggiunto il limite di ripetizioni nell'unità di tempo potrà avere differenti direzioni:

1. aumentare il Timing portandolo a 15'
2. diminuire il Timing (ad esempio 9'), cercando di arrivare allo stesso numero di ripetizioni del precedente
3. mantenere il Timing ma aumentare il carico negli esercizi.

SINGLE DENSITY TRAINING

Il concetto è simile a quelli sviluppati in precedenza sulla Densità, però come ulteriore fattore motivante aggiungiamo un obiettivo immediato: 100 ripetizioni!

Selezionate 3 esercizi base

Il carico è equivalente al 10 - 12 RM

Timing: 10'

Obiettivo. 100 ripetizioni.

Avete 10' per arrivare alle 100 ripetizioni.

Due ipotesi:

- 1) scaduti i 10' non avete raggiunto l'obiettivo (segnate il n° di reps)
- 2) avete raggiunto l'obiettivo di 100 ripetizioni (segnate il tempo che avete impiegato, ad esempio 9' - nuovo Timing)

Nell'allenamento successivo l'obiettivo sarà nel primo caso, aumentare il numero di ripetizioni entro i 10'; nel secondo caso potrete scegliere:

- 1 - innalzare l'obiettivo ripetizioni nei 10' (ad esempio 110)
- 2 - aumentare il numero di ripetizioni nel nuovo Timing - 9'
- 3 - aumentare il carico tornando all'obiettivo di 100 reps e al Timing di 10'

Ed ecco un esempio di scheda:

ALLENAMENTO A)

MILITARY PRESS	(100 reps - 10')
FRONT SQUAT	(100 reps - 10')
PULL UP	(50 reps - 10')

ALLENAMENTO B)

PANCA	10'	(100 reps - 10')
STACCHI		(100 reps - 10')
REVERSE ROW		(60 reps - 10')

