

Rispetto ad altri sport dove rientrano componenti fisico atletiche più complesse (in particolare negli sport aciclici con la palla), l'allenamento con i pesi si basa su schemi motori alquanto limitati di numero.

Nel corso della programmazione si cerca di sviluppare le diverse componenti muscolari con allenamenti sempre più specifici, alternando fasi in cui si privilegia il volume dell'allenamento a fasi in cui ci si concentra sull'intensità dello stesso.

Man mano che l'atleta di body building prosegue nel suo percorso, dunque, l'allenamento diventa sempre più specifico e mirato per incrementare lo stimolo allenante.

Una delle soluzioni più adottate dagli atleti intermedi e avanzati per evitare situazioni di stallo è l'incremento del carico sul muscolo tramite una suddivisione progressiva dei gruppi allenati ad ogni seduta (splitting routine). In questo modo si arriva ad allenare ogni area una volta\settimana o anche ogni 10 gg così permettendo un migliore recupero.

Nonostante tutto arriva sempre prima o poi un periodo dove ad un calo prestativo (e dunque ristagno nei risultati) si accompagna un calo di entusiasmo. Diventa un circolo vizioso, come un cane che si morde la coda.

Proprio per loro proponiamo un "ritorno alle origini", ovvero un allenamento di 3 giorni settimanali con le seguenti caratteristiche:

- 1) total body: con preferenza per le grandi aree
- 2) multilateralità di stimoli: variazione giorno per giorno del tipo di stress applicato sul muscolo
- 3) incremento della frequenza di allenamento sul muscolo, pur rispettando il carico nell'ambito del microciclo.

ricordiamo a tutti i neofiti che i body builder agli albori (quando di doping ce n'era poco o niente):

- si allenavano 3 - 4 volte \settimana
- allenavano tutto il corpo ad ogni seduta
- utilizzavano praticamente solo gli esercizi base
- allevano la forza e l'ipertrofia, spesso nella stessa seduta
- utilizzavano esclusivamente bilancieri e manubri

Ecco una proposta di lavoro per atleti intermedi e avanzati:

Lunedì:

metodo: serie interrotte (si seleziona un carico che permetta a fatica 8 reps; si eseguono 3 step da 5 ripetizioni l'una intervallate da un mini-recupero di 30")

treadmill 8'

panca orizzontale\ inclinata 2 x 5 30" 5 30" 5 recupero 3'

pulley basso \ rematore bil.k. 2 x 5 30" 5 30" 5 recupero 3'

lat machine ant.\ sbarra 2 x 5 30" 5 30" 5 recupero 3'

lento avanti 1 - 2 x 5 30" 5 30" 5 recupero 3'

squat 2 x 5 30" 5 30" 5 recupero 3'

treadmill 6'

nb: ogni settimana ruotare i gruppi muscolari iniziando ogni allenamento con un muscolo differente dalla seduta precedente.

Mercoledì:

rematore con bil. AZ\ pulley basso 3 x 12 - 15

trazioni alla sbarra 3 x max

panca 3 x 12 - 15 recupero 45"- 1'

shoulder press 2x 12 - 15

squat 3 x 12 - 15

curl con bilanciere 3 x 8 - 10

tricipiti alle parallele Super Serie max

nb: ogni settimana ruotare i gruppi muscolari iniziando ogni allenamento con un muscolo differente dalla seduta precedente.

Venerdì:

squat \ pressa 2-3 x 6 - 8

distensioni manubri su panca orizzontale 2-3 x 6 - 8 1'30" - 2'

pulley al petto bil.lat machine 2-3 x 6 - 8

lat machine ant. 2-3 x 6 - 8

lento avanti con manubri 2 x 6 - 8

nb: ogni settimana ruotare i gruppi muscolari iniziando ogni allenamento con un muscolo differente dalla seduta precedente.