

a programmazione dell'allenamento implica due aspetti fondamentali:

1. L'obiettivo da raggiungere
2. un sistema di conoscenze

Il primo punto, obbliga a servirsi del secondo cioè di un sistema di conoscenze scientifiche cui fare riferimento per conseguirlo.

l'impostazione dell'allenamento deve dunque seguire un iter "strutturale" ben preciso:

1. definire l'obiettivo: ipertrofia, dimagrimento, tonificazione...
2. sequenza di processi che permettono di realizzare l'obiettivo (mesocicli, microcicli)
3. le componenti principali dell'attività (anaerobiche lattacide, anaerobiche lattacide, aerobiche)
4. le qualità da sviluppare progressivamente (forza, trofismo, potenza)
5. gli indici che definiscono queste caratteristiche funzionali di base

importante ricordare che qualsiasi adattamento per poter essere acquisito in forma stabile ha bisogno di tempo; la prima regola della programmazione dunque è non avere fretta!

atveev ha indicato in 6 mesi il minimo di tempo per poter conseguire un obiettivo a livello di sport prestativo.

Il primo passo è un primo periodo di "preparazione generale" ( o Condizionamento Generale) con i seguenti obiettivi:

- acquisizione di nuovi gesti motori
- lavoro su "catene" muscolari
- esercizi base
- sviluppo qualità fisiche e funzionali
- incremento stato di salute

Il lavoro di condizionamento generale, durante i primi 4 mesi dovrebbe costituire il 60 – 70 % del volume di lavoro; per calare al 30 % durante il periodo "finale" c.d. Preparazione Specifica.

ricordiamo anche come, Selye insegna, l'allenamento sia la somministrazione di un CARICO per alterare l'omeostasi organica e perseguire degli adattamenti specifici.

etto questo proviamo ad ipotizzare non il classico allenamento per il principiante, ma una programmazione per Intermedi (almeno 2 anni di palestra alle spalle).

**unto di partenza:**

- colmare le carenze
  - stimolare diverse componenti muscolari
  - non regredire sulle componenti allenate
  - lavoro quantitativo, ma anche qualitativo
- 

**1.**

**Obiettivo: ricerca incremento del peso e della potenza**

- 2 esercizi base per gruppo muscolare
- reps decrescenti da 8 a 3\4
- carichi progressivi
- C.A.T ( 4.0.Esplosivo)

**Tempo: 6 --> 8 settimane ( ogni 3 settimane inserirne 1 di recupero attivo per un totale di 8)**

---

**2.**

**Obiettivo: incremento forza; coinvolgere più Unità Motorie; sollecitare fibre satelliti, latenti, totipotenti**

- esercizi base per le grandi aree
- nel 1° base (SEMPRE con bilanciere) : 4 x 4 con recupero 3' tra le serie
- 2 complementari sulle piccole aree

**tempo: 6 --> 8 settimane**

---

**3.**

**Obiettivo: incrementare il lavoro pro ipertrofia**

- 3 esercizi per le grandi aree (2 base: 1 con bilanciere, 1 con manubri o macchine; 1 complementare ); nei base alzare le reps a 6 - 8
- 2 esercizi per le piccole aree (1 base, 1 complementare)
- mantenere i carichi diminuendo i recuperi (2' nei base; 1' nei complementari)

**tempo: 6 --> 8 settimane**

---

**4.**

**Obiettivo: lavoro su tutte le componenti del muscolo**

- **mantenere i carichi e incrementare le tensioni**
- **utilizzo tecniche di sovraccarico**
- **1 – 2 esercizi base (il primo o entrambi con manubri); 1-2 complementari (almeno 1 ai cavi)**
- **peak contraction, stripping, rest pause, Hatfield**

**tempo: 6 --> 8 settimane**

---

## **5.**

**Obbiettivo: lavoro qualitativo di rifinitura**

- **1 Esercizio base pesante**
- **2 – 3 complementari (12 – 20 reps; 15 – 30" di recupero)**

**tempo: 4 settimane**

---

**n ultimo particolare: la scelta degli esercizi deve essere fatta in base alla realtà articolare del soggetto.**

**non allenamento a tutti!**