

SCHEDA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTE UOMO

Senza stare a ripetere quella che è la base della teoria dell'allenamento, ricordiamo che la scheda di allenamento del principiante deve avere determinate caratteristiche:

TOTAL BODY: infatti il reclutamento di fibre muscolari da parte del neofita è al massimo pari al 50% delle stesse. Quantità difficilmente raggiungibile se non si lavora total body.

ESERCIZI BASE: vale a dire "gesti" più fisiologici, che coinvolgono lunghe catene cinematiche e inducono una risposta organica (endocrina, immunitaria...) più consistente. Dunque maggiori risultati.

FREQUENZA: non superiore ai tre allenamenti a settimana. La legge della Supercompensazione ci spiega che durante gli allenamenti noi diamo un input alla crescita e ad un'incrementata sintesi proteica; ma tutto questo avviene materialmente nel recupero e solo in presenza di un giusto apporto (incrementato anche quello) di macro- e micro-nutrienti.

VOLUME: la durata dell'allenamento non deve essere superiore nel principiante ad 1h – 1h 1\2.

Ipotizziamo una progressione di n° 3 schede per il principiante, con l'obiettivo di porre le fondamenta per una crescita equilibrata e costante.

SCHEDA N° 1

CARDIO 10'

CRUNCH	3 X 10	30" REC
PANCA ORIZZONTALE	3 X 12 – 15	1' REC
LAT MACHINE	3 X 12 – 15	1' REC
LENTO AVANTI	3 X 12 – 15	1' REC
SQUAT O LEG PRESS	3 X 12 – 15	1'30" REC
CURL CON BILANCIERE	3 X 12 – 15	1' REC
PANCA PRESA STRETTA	3 X 12 – 15	1' REC

CARDIO 10'

Note:

1 esercizio base per gruppo muscolare.

Ripetizioni medio – alte

Recupero sufficiente e non vincolante (può anche essere un po' maggiore)

Durata: 6 – 8 settimane

SCHEDA N° 2

A) CARDIO 10'

CRUNCH 4 X 10

PANCA ORIZZONTALE 3 X 10 – 12 (2.0.2) 1'30"

LAT MACHINE PRESA INVERSA 3 X 10 – 12 (2.0.2) 1'30"

TIRATE AL PETTO 3 X 10 – 12 (2.0.2) 1'30"

SQUAT FRONTALE 3 X 10 – 12 (2.0.2) 1'30"

CURL INVERSO BILANCIERE AZ 3 X 10 – 12 (2.0.2) 1'30"

PANCA PRESA STRETTA 3 X 10 – 12 (2.0.2) 1'30"

CURL CON BILANCIERE AZ PRESA INVERSA 3 X 10 – 12 (2.0.2) 1'30"

CARDIO 10'

B) CARDIO 10'

CRUNCH INVERSO 3 X 10

DISTENSIONE MANUBRI SU PANCA ORIZZONTALE 3 X 12 – 15 1'REC

REMATORE CON MANUBRIO 3 X 12 – 15

LENTO MANUBRI 3 X 12 – 15

AFFONDI SUL POSTO 3 X 10 – 12

CURL MANUBRI 3 X 12 – 15

FRENCH PRESS CON MANUBRI SU PANCA ORIZZONTALE 3 X 12 – 15

CARDIO 10'

NOTE:

2 schede total body, la prima col bilanciere iniziando a lavorare con l'intensità (usando il time under tension – 2.0.2); la seconda con i manubri per lavorare sull'intero Range of motion delle diverse articolazioni e dei muscoli che vi si inseriscono.

Il Time Under Tension indirizza verso una precisa esecuzione dei movimenti:

2 secondi la fase eccentrica. 0 stop in fase intermedia. 2 secondi in fase concentrica.

Nella seconda scheda, trattandosi di nuovi schemi motori, l'esecuzione sarà più libera.

SCHEDA N° 3

A) CARDIO 10'

CRUNCH INVERSI SU PANCA INCLINATA 5 X 10

PANCA 3 X 10.8.6 REC.2'

CROCI SU PANCA ORIZZONTALE 3 X 12 – 15 1' REC

LAT MACHINE FRONTALE 3 X 10.8.6

PULLEY BASSO 3 X 12 – 15

LENTO AVANTI 3 X 10.8.6

SQUAT 3 X 12.10.8

LEG CURL 3 X 12 – 15

CURL CON BILANCIERE 3 X 10.8.6

PANCA STRETTA 3 X 10.8.6

CARDIO 10'

B) CARDIO 10'

CRUNCH OBLIQUI 4 X 10+10

DISTENSIONE MANUBRI SU PANCA 3 X 10 – 12 1'30"

PULL OVER 3 X 12 – 15 1'

REMATORE CON MANUBRI 3 X 10 – 12

PULLDOWN 3 X 12 – 15

LENTO MANUBRI 3 X 10-12

AFFONDI ALTERNATI 3 X 10 – 12

LEG EXTENSION 3 X 12 – 15

CURL MANUBRI SU PANCA 45°

TRICIPITI TRA DUE PANCHE 3 X MAX

CARDIO 10'

NOTE:

iniziamo ad aggiungere un esercizio complementare per le grandi aree

scheda A: nell'esercizio base per ogni gruppo, metodica "piramidale" per iniziare a lavorare sulle componenti della forza

scheda B: abbassiamo le ripetizioni sull'esercizio base