

IL TERZO MESOCICLO: LAVORO IPERTROFICO

(mesociclo per l' ipertrofia)

A cura di Gaspari Riccardo

L'ipertrofia, ovvero l'aumento dei volumi muscolari, non è altro che l'adattamento dei nostri muscoli in risposta ad un sovraccarico ai quali li abbiamo sottoposti in precedenza. In questo processo non sono coinvolte solo le strutture fibrillari contrattili ma tutte le strutture subcellulari. Vi è in oltre la possibilità (provato solo sulle cavie) di aumentare il numero di cellule muscolari, questo fenomeno viene chiamato iperplasia.

I diversi adattamenti che danno origine all'ipertrofia sono:

- Aumento di dimensione e numero da parte delle miofibrille.
- Aumento dei mitocondri.
- Aumento di numero e volume dei vasi capillari.
- Aumento della ritenzione del glicogeno e dei fosfati.
- Inspessimento del tessuto connettivo.
- Aumento del numero di fibre (iperplasia).

Se dovessi soffermarmi, impiegando almeno due righe, nella spiegazione delle varie metodologie di allenamento e delle varie correnti di pensiero su come produrre ipertrofia, questo paragrafo si estenderebbe per almeno altre mille pagine; mi limiterò quindi ad elencarne alcuni/e e svilupperemo quelle che la mia esperienza di atleta natural e preparatore per natural hanno dimostrato essere le più produttive. Sebbene io sia un "pesomane", fanatico dei grandi carichi, ed un grande fan del precedentemente esposto "5x5", ritengo che un atleta che non fa uso di farmaci abbia bisogno, in questa fase più che in qualsiasi altra, d'intensità. Se ora dovessi soffermarmi, invece, sulle definizioni che vengono date dell'intensità il paragrafo sarebbe incrementato di ulteriori cento pagine, mi limiterò, anche in questo caso, a riportare la definizione d'intensità che condivido maggiormente, quella data dal prof. Emilio They e riportata nel suo volume "Hard Bodybuilding" (S. Ciccarelli editore, 2004).

Quanto segue è riportato dal volume sopra citato ("Hard Bodybuilding" prof. E. They - S. Ciccarelli editore, 2004):

" L'intensità dello sforzo culturistico è il concetto più difficile da quantificare, perché non dipende che in piccola misura da fattori esterni, e moltissimo da quelli interni, soggettivi, dell'atleta ". (They, 1990)

" L'intensità culturistica è, almeno per me: il numero di unità motorie che l'atleta riesce a coinvolgere in quella singola contrazione (isotonica, isometrica o negativo-eccentrica)". (They)

Le tecniche d'intensità che hanno fatto guadagnare più risultati a me ed ai miei atleti sono:

- Stripping;
- Rest pause;
- Ripetizioni parziali;
- Peak Contraction;

Affrontiamo ora come inserire le varie tecniche d'intensità in un programma d'allenamento per l'ipertrofia, è importante dire che una tecnica non esclude l'altra e che in molti casi l'abbinamento di queste nello stesso programma ha prodotto grandi risultati, è consigliabile, comunque, utilizzare la maggior parte delle tecniche sopra citate con esercizi di base.

La Tab. 3 illustra la prima tecnica d'intensità applicata ai muscoli pettorali e bicipiti in una sessione d'allenamento "X" di questo mesociclo.

Tab. 3

ALLENAMENTO A		
Esercizio	S x R	Rec.
Distensioni panca piana con bilancere	4 x 6/8	2.15
Pectoral machine	3 x 6+6+6 (STR)	2.00
Curl con bilancere	3 x 6/8	2.00
Curl al cavo basso	3 x 6+6 (STR)	1.40

Lo stripping basa la sua essenza sul concetto di "serie a scalare", è un metodo di stimolazione a dir poco completo visto che attraverso il suo svolgimento vengono coinvolte più quantità possibili di unità motorie (U.M.), questa caratteristica fa in modo che lo stripping sia considerato una "tecnica olistica" e cioè a stimolazione globale (le prime 6 reps. attiveranno le fibre di tipo 2, le seconde 6 reps. quelle di tipo 1 e le ultime 6 lavoreranno su capillari e mitocondri). Ma passiamo alla pratica, effettuare una serie in stripping come quelle riportate nella Tab.3 con riferimento al muscolo pettorale vorrebbe dire:

1. Raggiungere l'incapacità con un carico pari al 6RM
2. Scalare leggermente il peso
3. Raggiungere ancora l'incapacità con lo stesso numero di reps. precedentemente svolte
4. Scalare leggermente il peso
5. Raggiungere nuovamente l'incapacità eseguendo 6 reps.
6. Riposare due minuti e ripetere i punti da 1 a 6 altre due volte.

Vediamo come potrebbe essere stilata una tabella d'allenamento con muscolo agonista-antagonista in split set nel caso dello stripping:

Tab.4

ALLENAMENTO A			
Tecnica	Esercizio	S x R	Rec.
SPLIT SET	Distensioni panca piana con bilancere	4 x 6/8	1.00
	Rematore con bilancere	4 x 6/8	2.00
SPLIT SET	Chest press	3 x 6+6+6 (STR)	0.30
	Lat machine avanti	3 x 6+6+6 (STR)	1.00

La prima coppia di esercizi verrà affrontata come nei mesocicli precedenti ove è stato imposto lo split set mentre la successiva coppia con stripping sarà eseguita nel seguente modo:

1. Posizionarsi in chest press e raggiungere l'incapacità con un carico pari al 6RM
2. Scalare leggermente il peso
3. Raggiungere ancora l'incapacità con lo stesso numero di reps. precedentemente svolte
4. Scalare leggermente il peso
5. Raggiungere nuovamente l'incapacità eseguendo 6 reps.
6. Riposare 30 secondi
7. Posizionarsi lat machine e raggiungere l'incapacità con un carico pari al 6RM
8. Scalare leggermente il peso
9. Raggiungere ancora l'incapacità con lo stesso numero di reps. precedentemente svolte
10. Scalare leggermente il peso
11. Raggiungere nuovamente l'incapacità eseguendo 6 reps.
12. Riposarsi un minuto e ripetere i punti da 1 a 12 altre due volte.

La tecnica del rest pause fonda le sue radici nel fatto che più della metà di ATP utilizzato durante l'esecuzione di un esercizio viene ripristinata nei 20" a partire dalla fine di questo. Ciò darà la possibilità di effettuare ancora qualche reps. lasciando il carico invariato, riposare per altri 20" - 25" ed eseguire nuovamente quante più reps. possibili; tutto questo può essere ripetuto fino a che non si riesce più a spostare il carico e a questo punto si riposerà per il tempo indicato sulla tabella d'allenamento per poi ripetere la serie in rest pause quante volte indicato sulla scheda. Anche questa metodica propone diverse varianti esecutive (es. 6 reps., 20" max, 20" max .. oppure 6 reps., 10" 1, 10" 1...), analogamente all'esempio dello stripping proporrò la metodica più produttiva nel mio caso e cioè il rest pause da 20" fino all'incapacità muscolare per ogni serie prescritta.

Nella Tab. 5 viene illustrata l'applicazione del rest pause, sopra citato (6 reps., 20" max fino all'incapacità assoluta) in una tabella relativa all'allenamento di pettorali e bicipiti:

Tab. 5

ALLENAMENTO A		
Esercizio	S x R	Rec.
Distensioni panca piana con bilancere	4 x 6 (RP 20")	2.15
Pectoral machine	3 x 8	2.00
Curl con bilancere	3 x 6 (RP 20")	2.15
Curl con manubri su panca inclinata	2 x 8	1.40

Le distensioni in panca ed il curl con bilancere verranno eseguiti in questo modo:

1. Raggiungere l'incapacità con un carico pari al 6RM
2. Riposare 20"
3. Effettuare tutte le reps. possibili
4. Ripetere i punti 2 e 3 fino a che si riesce a muovere il carico
5. Riposare 2'.15"
6. Ripetere i punti da 1 a 5 quante volte indicato nella tabella.

Pectoral machine e curl con manubri su panca inclinata verranno invece svolti seguendo la tecnica mantieni ripetizioni (M.R.), ciò implicherà un leggero decremento di peso ad ogni serie.

Nella Tab. 6 viene illustrato come applicare rest pause e stripping nella stessa sessione d'allenamento, non da sottovalutare l'onere di lavoro imposta all'atleta e si dovrà valutare bene se è il caso di applicare tale metodologia:

Tab. 6

ALLENAMENTO A		
Esercizio	S x R	Rec.
Distensioni panca piana con bilancere	4 x 6 (RP 20")	2.15
Pectoral machine	2 x 6+6+6	2.00
Curl con bilancere	3 x 6 (RP 20")	2.15
Curl con manubri su panca inclinata	2 x 6+6+6	1.40

Lo svolgimento delle tecniche resta invariato da come sopra riportato. Tengo a sottolineare che per incrementare ulteriormente l'intensità nulla ci vieta di applicare anche la tecnica split set agonista-antagonista a questo allenamento (Tab. 7):

Tab. 7

ALLENAMENTO A			
Tecnica	Esercizio	S x R	Rec.
SPLIT SET	Distensioni panca piana con bilancere	4 x 6 (RP 20")	1.15
	Rematore con bilancere	4 x 6 (RP 20")	2.15
SPLIT SET	Chest press	3 x 6+6+6 (STR)	1.00
	Lat machine avanti	3 x 6+6+6 (STR)	1.30

Anche nel caso della Tab. 7 l'esecuzione delle varie tecniche d'intensità segue le norme esecutive citate in precedenza.

Passiamo ora ad esaminare la tecnica peak contraction. Anche questa tecnica impone all'atleta di superare i propri limiti, disposti sull'attrezzo e raggiunta l'incapacità il nostro "Tizio" dovrà, prima decrementare il carico di 1/3 del peso utilizzato ed eseguire per circa 8" delle reps. parziali nell'arco di movimento più vantaggioso con andamento esplosivo. Questo tipo d'allenamento è molto produttivo per atleti longilinei visto che risulta essere il metodo, per l'accorciamento e l'ingrossamento delle borse muscolare, per antonomasia. Anche se sono abbastanza restio nel prescrivere questo metodo ad un atleta che non alleno da almeno 2-3 anni illustrerò un esempio (Tab. 8) su come potrebbe essere stilato un allenamento con questa metodica:

Tab. 8

ALLENAMENTO A		
Esercizio	S x R	Rec.
Distensioni panca piana con bilancere	4 x 6 (P.C.)	2.00
Pectoral machine	2 x 12	1.15
Curl con bilancere	4 x 6 (P.C.)	2.00
Curl con manubri su panca inclinata	2 x 12	1.15

Eseguiamo, in questo caso, le distensioni in panca ed il curl con bilancere in questo modo:

1. Raggiungere l'incapacità con un carico pari al 6 RM
2. Decrementare il carico di 1/3
3. Eseguire, in modo esplosivo, quante più reps. possibili nell'arco di movimento più vantaggioso dell'esercizio (nel caso della panca piana, questa zona sarà rappresentata dall'ultimo terzo del movimento; l'ultima parte di reps. ove il bilancere risulta essere più distante dal corpo) per la durata di 8"
4. Riposare 2'.00"
5. Ripetere i punti da 1 a 4 quante volte indicato nella tabella.

Pectoral machine e curl con manubri su panca inclinata saranno eseguiti con tecnica mantieni peso (M.P.) per 2 serie da 12 reps. l'una. Anche in questo caso nulla ci vieta di aggiungere altre tecniche d'intensità al metodo P.C. ma, visto che reputo questa tecnica davvero avanzata e onerosa, come già più volte ho ripetuto, mi limito al solo esempio esposto nella Tab. 8.

Gaspari Riccardo