

IL SECONDO MESOCICLO: RICHIAMO DI FORZA

(mesociclo ibrido con maggior enfasi al richiamo della forza)

A cura di Gaspari Riccardo

Siamo giunti, nella speranza di aver fidelizzato l'atleta tramite buoni risultati, ad affrontare la stesura del secondo mesociclo. Come detto sopra dobbiamo affrontare la preparazione di "Tizio" dall'inizio e dopo il mesociclo di ricondizionamento e stimolo di tutte le fibre muscolari dovremo, per lo meno, fargli eseguire un richiamo della forza. Ci troviamo davanti a un bivio: possiamo incrementare forza e volume rischiando di fallire uno dei due obiettivi (tramite un classico 5x5 + 4x8, metodo molto utilizzato per l'aumento di massa e forza negli anni '70) oppure possiamo usare un "trucchetto", chiamato "Soluzione del 4%" (ben spiegato ne "I principi di Poliquin" C.Poliquin 1999 "S. Ciccarelli editore"), che porterà il nostro atleta ad un matematico incremento del 4% della forza ma con quasi irrilevante aumento di dimensione. Entrambi i metodi, da me scelti, si presenteranno sulla tabella con una nota a margine: tecnica SPLIT SET; questa tecnica permetterà all'atleta di recuperare di più fra una serie e l'altra di un esercizio "X" ma senza arrivare al recupero completo.

Partiamo con l'esaminare i due metodi partendo dal 5 x 5 (Tab. 1). La tabella d'allenamento si presenterà così:

Tab. 1

ALLENAMENTO A			
Tecnica	Esercizio	S x R	Rec.
SPLIT SET	Distensioni panca piana con bilancere	5 x 5	1.00
	Rematore con bilancere	5 x 5	2.00
SPLIT SET	Chest press	4 x 8	0.30
	Lat machine avanti	4 x 8	1.00

L'allenamento sarà quindi svolto a coppie d'esercizi che in questo caso saranno: distensioni panca piana con bilancere + rematore con bilancere (la prima) e chest press + lat machine avanti (la seconda). Prendiamo l'esecuzione della prima coppia, affronteremo la prima serie di distensioni in panca piana con bilancere con un carico pari al 5RM, faremo una pausa di un minuto e partiremo con la prima serie di rematore con bilancere (sempre caricato con un peso pari al 5RM) effettueremo ora un riposo di due minuti prima di tornare sulla panca; affronteremo tutte le altre serie senza mai scalare il carico, eseguendo quindi il tutto con tecnica "mantieni peso (M.P.)". Per essere certi che l'allenamento è stato produttivo dobbiamo contare tutte le reps. svolte per ogni esercizio; a questo punto se la somma non raggiunge i 15 varrà dire che il carico utilizzato è troppo alto (lo ridurremo l'allenamento successivo e non lo incrementeremo fino a che non avremo completato le 5 serie da 5 ripetizioni). Ci accingeremo ora ad effettuare il 4 x 8 con

le stesse modalità e le uniche differenze saranno che le reps. totali di un esercizio (caricato con un 8RM corretto) darà somma pari a 30 e che i recuperi fra le serie minori di quelli della coppia precedente.

Vediamo ora una tabella d'allenamento con la "SOLUZIONE DEL 4%" (Tab.2):

Tab.2

ALLENAMENTO A			
Tecnica	Esercizio	S x R	Rec.
SPLIT	Distensioni panca piana con bilancere	8-6-4-4-6-8	1.00
	Rematore con bilancere	8-6-4-4-6-8	2.00
SET			
SPLIT	Chest press	8-6-6-8	1.00
	Lat machine avanti	8-6-6-8	1.30
SET			
ALLENAMENTO A1			
Tecnica	Esercizio	S x R	Rec.
SPLIT	Distensioni panca piana con bilancere	7-5-3-3-5-7	1.00
	Rematore con bilancere	7-5-3-3-5-7	2.00
SET			
SPLIT	Chest press	7-5-5-7	1.00
	Lat machine avanti	7-5-5-7	1.30
SET			
ALLENAMENTO A2			
Tecnica	Esercizio	S x R	Rec.
SPLIT	Distensioni panca piana con bilancere	6-4-2-2-4-6	1.00
	Rematore con bilancere	6-4-2-2-4-6	2.00
SET			
SPLIT	Chest press	4-2-2-4	1.00
	Lat machine avanti	4-2-2-4	1.30
SET			

Come potete notare, per comodità, sono stati scelti gli stessi esercizi della "tab. 1", lasciando invariate le coppie. Ho deciso di individuare due differenze fondamentali fra le due tabelle sopra riportate per facilitarne la comprensione e conseguentemente dare l'opportunità al preparatore di valutare quale delle due inserire nella periodizzazione dell'atleta (tenendo conto delle caratteristiche di quest'ultimo, valutate precedentemente alla prima scheda tramite "anamnesi"). La prima differenza della "tab. 2" o "tabella 4%" è che non si presenta con schema unico come la precedente ma evolve nell'arco delle prime 3 settimane (che verranno poi ripetute, nello stesso ordine nelle settimane 4,5 e 6). Partendo da una scheda che darà più produttività per quanto riguarda l'ipertrofia si arriva alla terza settimana con una metodologia più propensa all'aumento della forza. La seconda differenziazione è data dal piramidale a base ampia da svolgere in ogni esercizio, non sarà quindi possibile svolgere le serie con tecnica M.P. ma il carico verrà

incrementato e decrementato in base a ciò che impone il limite tecnico della "piramide". Solitamente sono più propenso ad inserire nel primo macrociclo la soluzione del 4% e la metodologia 5x5 nel secondo. Questo perché la prima, venendo svolta tramite piramidali, abitua l'atleta ad utilizzare carichi progressivi e importanti mentre la seconda non può essere svolta se non con carichi importanti e ciò comporta una certa padronanza dell'atleta a carichi sub massimali e a tecniche d'allenamento avanzate. A voi la scelta buon lavoro!

Gaspari Riccardo