

Alain Riccaldi

Project Cross-Athlete

**Programmazione avanzata
per competitors**

Sommario

Dichiarazione liberatoria	3
Presentazione -di Andrea Biasci	5
Prefazione	7
<i>Perché questo libro?</i>	7
Una definizione di “Cross Athlete”	9
<i>Dal Circuit Training “old school” al famigerato WOD</i>	10
Concetti avanzati... di base!	13
<i>I principali domini negli sport ibridi e di resistenza multimodale</i>	13
<i>weightlifting (Pesistica)</i>	13
Maximal Power	13
Submaximal Power endurance.....	14
Power endurance.....	14
Speed-Strength endurance	14
<i>Strength (Forza)</i>	14
Maximal Strength.....	15
Submaximal Strength endurance.....	15
Strength endurance	15
<i>gymnastics (Ginnastica)</i>	15
Strength endurance	15
Power endurance o Speed Strength endurance	16
<i>endurance (resistenza)</i>	16
Aerobic Capacity (Cardiac Output)	16
Aerobic Capacity (Anaerobic Threshold)	17
Aerobic Power.....	17



Anaerobic Lactic endurance (Lactic Power & Lactic Capacity).....	17
<i>Sport Specific Preparation (Preparazione Sport-Specifica).....</i>	<i>17</i>
Work Capacity.....	17
Workload tolerance	18
<i>I sistemi energetici</i>	<i>18</i>
<i>Bioenergetica di base.....</i>	<i>19</i>
L'energia	19
I substrati energetici	20
La classificazione dei sistemi energetici.....	22
Il sistema energetico anaerobico alattacido	23
Il sistema energetico anaerobico lattacido.....	25
Acido lattico e lattato	25
Il sistema energetico aerobico	28
Il potenziale di produzione energetica.....	30
La deplezione e il ripristino dei substrati energetici	32
<i>Gli adattamenti negli sport ibridi e di resistenza multimodale.....</i>	<i>33</i>
Adattamenti nell'allenamento contro resistenze	33
Adattamenti nell'allenamento di resistenza	34
Adattamenti nell'allenamento simultaneo	36
<i>Il principio di minima interferenza e la specificità dello sport.....</i>	<i>36</i>
<i>La fatica.....</i>	<i>37</i>
La fatica periferica.....	37
La fatica centrale	38
Overreaching e overtraining.....	38
Gli indicatori della fatica.....	39
<i>La gerarchia dei movimenti</i>	<i>44</i>
Movimenti di Classe I	46
Movimenti di classe II	46
Movimenti di classe III.....	47
Movimenti di tipo grind e movimenti esplosivi	47
Periodizzazione e programmazione	49
<i>Concetti e principi di base nella periodizzazione.....</i>	<i>50</i>
La "GAS"	50
La teoria della supercompensazione secondo il modello One Factor	50
La teoria della supercompensazione secondo il modello Dual Factor	52
<i>La Periodizzazione.....</i>	<i>53</i>
Periodizzazione sequenziale.....	53
Periodizzazione parallela	54
Periodizzazione coniugata in sequenza	55
Periodizzazione ibrida coniugata in sequenza	56
<i>La Programmazione.....</i>	<i>58</i>



Il nanociclo.....	59
Il microciclo.....	63
Il picco di forma dell'atleta (athlete's peak form).....	66
Il mesociclo.....	66
Il macrociclo.....	74
Macrociclo di <i>off-season</i>	75
Macrociclo di <i>pre-season</i>	78
Il macrociclo di <i>in-season</i>	82
L'atleta professionista dei Games e l'atleta amatoriale multi-evento.....	85
weightlifting	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>La potenza</i>	87
<i>L'importanza del weightlifting</i>	89
<i>weightlifting: alterazioni sport-specifiche della tecnica</i>	89
<i>Touch n'go: sì o no?</i>	90
<i>Mezzi per allenare il weightlifting</i>	92
Squat Snatch e Clean & Jerk.....	92
Hang Squat Snatch e Hang Squat Clean.....	97
Power Snatch, Power Clean, Hang Power Snatch e Hang Power Clean.....	100
Snatch Pull, Snatch High Pull, Clean Pull e Clean High Pull.....	100
Drop Snatch, Snatch Balance, Tall Snatch, Tall Clean, Muscle Snatch e Muscle Clean...100	
Snatch from Block e Clean from Block.....	102
Thruster.....	103
Overhead Squat, Push/Split Jerk, STO.....	104
Broad Jump, Plyo Jump, Hurdles Jump e Monostructural Sprint.....	104
<i>Metodi per allenare la potenza</i>	107
Intensità.....	107
Volume.....	107
Frequenza.....	108
<i>Le progressioni</i>	108
Adaptation/Consistency Block (Blocco di Adattamento/Consistenza).....	109
Volume/Accumulation Block (Blocco di Volume/Accumulo).....	110
Intensification/Peaking Block (Blocco di Intensificazione/Trasformazione).....	110
<i>I metodi convenzionali</i>	111
Il metodo Building Sets.....	111
Il metodo Top Set & Back Off Sets.....	111
Il metodo Sets Across.....	112
<i>Il metodo EMOM</i>	115
<i>Il metodo Time Limit Top Set</i>	116
<i>Submaximal Power endurance</i>	116
Metodi per allenare la Submaximal Power endurance.....	116



Il metodo Speed Ladder	119
Il metodo Pyramid Incremental Ladder	119
Il metodo Lactic Power/Capacity Interval Method	120
Il metodo Timed Sets.....	121
<i>Il metodo AMRAP.....</i>	<i>121</i>
<i>Power endurance e Speed-Strength endurance: concetti avanzati.....</i>	<i>122</i>
Metodi per allenare la Power endurance e la Speed-Strength endurance	123
Il metodo Timed Sets.....	123
Il metodo AMRAP.....	123
Il metodo Death By.....	124
Strength.....	125
<i>La forza.....</i>	<i>125</i>
Forza assoluta e forza relativa	126
<i>La forza massimale non migliora la forza resistente</i>	<i>126</i>
<i>L'importanza della forza resistente submassimale.....</i>	<i>127</i>
<i>L'ipertrofia negli sport ibridi e di resistenza multimodale</i>	<i>127</i>
<i>Mezzi per allenare la forza</i>	<i>129</i>
Back Squat e Front Squat.....	129
Bench Press, Push Press e Shoulder Press	133
Deadlift	137
Stiff-Legged Deadlift, Romanian Deadlift e Goodmorning.....	140
Sumo Deadlift High Pull, Bent Over Row e Pendlay Row.....	143
Barbell Walking Lunge	146
Axle Bar Movements, Tyre Flip, Atlas Stone Shouldering, ecc.....	147
Esercizi accessori (accessory movements)	148
<i>Metodi per allenare la forza.....</i>	<i>149</i>
Intensità	149
Volume.....	149
Frequenza.....	150
<i>Le progressioni</i>	<i>151</i>
Adaptation/Hypertrophy Block (Blocco di Adattamento/Ipertrofia)	152
Volume/Accumulation Block (Blocco di Volume/Accumulo)	152
Intensification/Peaking Block (Blocco di Intensificazione/Trasformazione).....	152
<i>Il metodo convenzionale</i>	<i>153</i>
<i>Il metodo di autoregolazione basato sull'RPE</i>	<i>154</i>
La serie a carico target.....	155
Le serie a carico di back off	156
<i>Il metodo di autoregolazione di Prilepin.....</i>	<i>166</i>
<i>Il metodo EMOM.....</i>	<i>173</i>



<i>Submaximal Strength endurance</i>	175
Metodi per allenare la Submaximal Strength endurance.....	176
Il metodo Lactic Power/Capacity Interval Method	176
Il metodo <i>Timed Sets</i>	176
<i>Il metodo AMRAP</i>	177
<i>Il metodo Max effort</i>	177
gymnastic	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>La “ginnastica” negli sport ibridi e di resistenza multimodale</i>	179
Movimenti sport-specifici di ginnastica e <i>kipping</i>	180
Forza.....	180
Abilità (<i>skill</i>).....	182
Resistenza	182
La Strength endurance	183
La Power endurance.....	183
<i>Mezzi per allenare la ginnastica</i>	184
Kipping Pull Up e Kipping C2B Pull Up	186
Strict Pull Up e Strict C2B Pull Up.....	190
Kipping Bar Muscle Up e Strict Bar Muscle Up	193
Kipping Ring Muscle Up e Strict Ring Muscle Up	193
Rope Climb, Legless Rope Climb, L-Sit Rope Climb e Rope Pull.....	199
Strict Chin Up, Strict C2B Chin Up, L Pull Up ed L Chin Up.....	202
Kipping Handstand Push Up e Kipping Deficit Handstand Push Up	203
Strict Handstand Push Up e Strict Deficit Handstand Push Up	206
Strict Chest to Wall Handstand Push Up.....	207
Ring Handstand Push Up	207
Kipping Ring Dip e Strict Ring Dip	208
Standard Push Up e Hand Release Push Up	211
Kipping Toes To Bar e Strict Toes To Bar	212
Windshield Wipers.....	214
GHD Sit Up.....	215
Parallettes L-Sit e Ring L-Sit.....	217
Hollow Hold, Hollow Rock e Toes To Bar Hold	217
Front Lever e Back Lever.....	218
Handstand Walk	220
Wall Climb	222
Pistol Squat.....	222
<i>Metodi per allenare la Strength endurance e la Power endurance</i>	225
Intensità	225
Volume.....	225
Frequenza.....	225
<i>Le progressioni</i>	225
Adaptation/Consistency Block (Blocco di Adattamento/Costanza)	226
Volume/Accumulation Block (Blocco di Volume/Accumulo)	226



Intensification/Peaking Block (Blocco di Intensificazione/Trasformazione).....	227
<i>Il metodo EMOM</i>	227
Il Metodo Volume Accumulation.....	228
Il metodo Max Effort e Submaximal Effort.....	229
Il metodo <i>Ladder</i>	230
Il metodo Timed Sets.....	230
endurance	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>La capacità aerobica</i>	236
Soglia aerobica (aerobic threshold)	236
Gittata cardiaca (<i>cardiac output</i>).....	237
Ipertrofia eccentrica.....	237
Ipertrofia concentrica.....	237
Soglia anaerobica/lattacida (anaerobic/lactate threshold)	238
La <i>clearance</i> del lattato.....	240
<i>La potenza aerobica</i>	240
VO _{2Max} (massimo consumo di ossigeno).....	240
<i>Anaerobic Lactic endurance (Lactic Power e Lactic Capacity)</i>	242
<i>Lo sviluppo dei sistemi energetici negli sport ibridi e di resistenza multimodale</i>	242
<i>Mezzi per allenare la resistenza (endurance)</i>	244
Corsa.....	245
Row.....	245
AirDyne e Assault Bike.....	245
<i>Metodi per allenare la capacità aerobica e aumentare la gittata cardiaca</i>	246
Intensità.....	246
Volume.....	247
Frequenza.....	247
Il metodo LISS (Low Intensity Steady State).....	247
Il metodo intervallato lungo (<i>Long Interval Method</i>).....	247
<i>Metodi per allenare la capacità aerobica e alzare la soglia anaerobica</i>	249
Intensità.....	249
Volume.....	249
Frequenza.....	249
Il metodo MSS (Maximal Steady State).....	249
Il metodo Tempo Run Interval.....	250
Il metodo Specific Lactate Threshold Interval.....	251
<i>Metodi per allenare la potenza aerobica</i>	252
Intensità.....	253
Volume.....	253
Frequenza.....	253
Il metodo Specific VO _{2Max} Interval.....	253
Il metodo 20/10 (Tabata) o VO _{2Max} Interval.....	254
Il metodo Multimodal VO _{2Max} Interval.....	255



Il metodo IWT Interval Weight Training.....	255
Metodi per allenare la Anaerobic Lactic endurance (Lactic Power & Lactic Capacity)	257
Intensità	257
Volume.....	257
Frequenza.....	257
Il metodo Lactic Power Interval.....	257
Il metodo Lactic Capacity Interval.....	258
Il metodo EMOM.....	258
La programmazione sport-specifica	261
<i>La work capacity</i>	262
<i>Concetti di variabilità sport-specifica</i>	264
<i>Principi di analisi sport-specifica</i>	265
Analisi delle limitazioni.....	266
Controllo delle limitazioni	266
Variabilità.....	266
<i>Strutturare scientificamente un WOD per un obiettivo specifico</i>	267
Scientific Scaling.....	267
Specific Movement Motor Pattern.....	268
Pacing (intensità e durata)	269
<i>Mezzi per l'allenamento sport-specifico</i>	270
Movimenti con il bilanciere.....	271
Movimenti della ginnastica.....	271
Movimenti con kettlebell e manubri	272
Movimenti monostrutturali	272
<i>Metodi per allenare la Work Capacity</i>	272
Il metodo EMOM.....	274
Il metodo Chipper	274
Il metodo AMRAP.....	275
Il metodo Running Clock	277
Il metodo Ladder/Countdown	277
Il metodo a Lactic-Aerobic Circuit.....	279
Il metodo Lactic Power/Capacity Circuit	279
Riscaldamento, defaticamento e recupero attivo	283
<i>Il riscaldamento di tipo Skill Volume Accumulation</i>	283
<i>PAP (Post Activation Potentiation)</i>	285
<i>Il riscaldamento WOD-specifico</i>	285
<i>Il defaticamento</i>	288
<i>Il recupero attivo</i>	290



La mobilità	291
<i>Shoulder Mobility</i>	293
<i>Hip Mobility</i>	293
<i>Back Mobility</i> :	293
<i>Wrist & Ankle Mobility</i>	293
Deloading e Tapering.....	295
<i>Come impostare un deloading</i>	296
weightlifting deloading	296
Strength deloading	296
gymnastics deloading.....	298
endurance deloading.....	298
<i>Come impostare un tapering</i>	299
La programmazione individuale e specifica	303
<i>Gli Athletes Levels</i>	303
Livello base - intermedio (<i>Scaled Athlete</i>)	303
Livello avanzato (<i>High Profile Scaled Athlete/Low Profile RX Athlete</i>).....	305
Livello esperto e livello di élite	306
<i>Il Master Athlete</i>	309
Considerazioni relative alle abilità fisiche.....	310
Considerazioni relative al volume	310
Considerazioni relative al riposo e al recupero	311
<i>Lo screening di un atleta e il goal setting</i>	311
Screening dell'atleta (fase 1)	312
<i>Goal setting</i> per l'atleta	313
Screening dell'atleta (fase 2)	313
<i>Strategia e tattica</i>	313
Gestione dell'intensità di un WOD e del ritmo di gara	314
Gestione dei fattori limitanti in un WOD	316
Considerazioni tattiche e strategiche relative al WOD.....	318
Considerazioni tecniche relative al WOD	319
<i>La resilienza di un atleta e la cosiddetta mental toughness</i>	320
La resilienza - di Andrea Croceri.....	320
La mental toughness.....	321
La "cazzimma"	322
Gli infortuni	327
<i>La leggenda della raddomiolisi</i>	327
<i>Le statistiche degli infortuni</i>	329



<i>La prevenzione degli infortuni: la tecnica</i>	331
Bibliografia e pubblicazioni citate	337
Ringraziamenti	339
Sommario	341
Note	351

