

# Sommario

<b>Presentazione .....</b>	<b>5</b>
<b>Introduzione .....</b>	<b>7</b>
<b>Prefazione .....</b>	<b>9</b>
<i>A chi è rivolto questo libro .....</i>	<i>10</i>
<i>Chi sono?.....</i>	<i>10</i>
<i>Chi siamo.....</i>	<i>11</i>
<b>L'essenza della forza .....</b>	<b>13</b>
<i>Le capacità condizionali .....</i>	<i>14</i>
<i>Ipertrofia, forza neurale e forza metabolica .....</i>	<i>17</i>
<i>Le fibre muscolari.....</i>	<i>18</i>
<i>Ipertrofia miofibrillare e sarcoplasmatica .....</i>	<i>19</i>
<i>Allenamento delle fibre muscolari.....</i>	<i>20</i>
<i>Fattori che influenzano la forza .....</i>	<i>23</i>
<i>Dalla Fisiologia alla pratica .....</i>	<i>23</i>
<b>La Multifrequenza .....</b>	<b>25</b>
<i>La Sindrome Generale di Adattamento.....</i>	<i>25</i>
<i>La teoria della Supercompensazione.....</i>	<i>27</i>
<i>La Dual Factor Theory.....</i>	<i>29</i>
<i>La Monofrequenza non esiste .....</i>	<i>29</i>
<i>Muscoli biarticolari .....</i>	<i>31</i>



<i>La frequenza di allenamento ideale</i> .....	33
<i>Modelli di multifrequenza</i> .....	36
Upper/Lower Body .....	37
Full Body .....	38
Spinta/Trazione .....	39
Mezza full per piani di Ian King .....	39
Gambe, spinta, trazione + complementare .....	41
Split russa.....	42
<b>Allenamento specifico</b> .....	<b>43</b>
<i>Il movimento specifico</i> .....	44
<i>Dai bambini ai campioni del mondo</i> .....	45
<i>La selezione degli esercizi</i> .....	46
<i>Quanto variare: le scuole russe e americane</i> .....	47
<i>Scegliere le varianti: considerazioni sugli sticking point</i> .....	51
<i>Perchè non fare solo i fondamentali?</i> .....	53
<i>La specializzazione estrema della scuola bulgara</i> .....	56
<i>John Broz e il "bulgaro americano"</i> .....	58
Il "bulgaro americano" per il powerlifting.....	59
<i>Commenti al metodo bulgaro</i> .....	60
<b>La scelta del carico allenante</b> .....	<b>61</b>
<i>Scegliere il carico di allenamento</i> .....	63
<i>La tabella di Prilepin</i> .....	63
L'intensità.....	65
Le ripetizioni.....	68
Quando usare le alte ripetizioni .....	70
Rallentare. Isometriche e isocinetiche .....	72
<i>L'ipertrofia selettiva della scuola kazaka</i> .....	73
Chi è Alexei Ni.....	73
Il metodo kazako .....	74
Il metodo kazako ed il Powerlifting.....	75
<i>Il metodo delle 20 singole</i> .....	77
La progressione a 20 singole .....	77
Piramidale a 21 singole .....	78
In che esercizi li faccio? .....	78
<i>Grossi carichi per grossi risultati – di Federico Gallo</i> .....	79
<i>Il volume consigliato e il volume ottimale</i> .....	81



<i>Come usare la tabella di Prilepin.....</i>	<i>84</i>
<i>Sheiko, il mago dei numeri?.....</i>	<i>85</i>
<i>Appendice A: il riscaldamento.....</i>	<i>88</i>
Riscaldamento corporeo (o globale).....	88
Riscaldamento del sistema nervoso centrale (o specifico).....	89
<i>Appendice B: riscaldarsi per il massimale.....</i>	<i>89</i>
<i>Boris Sheiko e allenare la forza nelle Powerlifts - di Massimiliano Buccioni.....</i>	<i>90</i>
Chi è Boris Sheiko.....	91
Breve analisi dei principi del sistema di Sheiko.....	91
Alcuni aspetti psicologici.....	94
Il mattoni essenziali e la singola seduta.....	95
Alcune note sulle varianti.....	97
La nascita di un programma Sheiko e la sua esecuzione.....	98
<i>Appendice - 3 mesi di allenamenti stile Sheiko.....</i>	<i>103</i>
<b>L'autoregolazione.....</b>	<b>109</b>
<i>La punizione di Sheiko.....</i>	<i>109</i>
<i>Il Russian Bear.....</i>	<i>110</i>
<i>il Canadian Bear.....</i>	<i>111</i>
Canadian Bear 2.0.....	111
<i>Le Myo Reps.....</i>	<i>112</i>
<i>L'RPE e l'approccio della nuova scuola americana.....</i>	<i>113</i>
Il back off.....	114
La fatica.....	115
<i>Il problema dell'autoregolazione.....</i>	<i>116</i>
<i>La gestione della fatica: l'MRV.....</i>	<i>118</i>
<i>La gestione della fatica: lo scarico.....</i>	<i>119</i>
<i>Un esempio di programma: il piu' o meno.....</i>	<i>120</i>
<i>I tempi di recupero.....</i>	<i>121</i>
<b>Metodi di periodizzazione.....</b>	<b>123</b>
<i>La periodizzazione lineare.....</i>	<i>123</i>
Aggirare il paradosso di Milo.....	125
Le programmazioni lineari e il PAR.....	126
<i>Semplice e lineare: la forza secondo Faleev.....</i>	<i>128</i>
Semplice e lineare.....	129
Esercizi di assistenza.....	130
Cosa possiamo trarre da queste idee?.....	131



La versione di Pavel .....	132
Il Faleev 2.0.....	133
Quando aumento il carico? .....	134
Complementari .....	134
Periodizzare il Faleev 2.0 .....	134
<i>Il Texas Method</i> .....	135
<i>Il 6x6 di Franco Sala</i> .....	137
<i>Jim Wendler e il 5/3/1 - di Fabio Prescimone</i> .....	139
La progressione .....	139
Disclaimer sul Training Max .....	140
Evoluzione dello schema base.....	141
Joker set .....	142
FSL (First Set Last) .....	143
Proposta di split settimanale.....	143
Opzioni e personalizzazioni .....	144
Organizzazione di un macrociclo di allenamento.....	145
<i>Conclusioni</i> .....	147
<i>La programmazione ondulata</i> .....	149
La fase di accumulo o fase di ipertrofia.....	150
La fase di intensificazione o di forza .....	151
Il peaking .....	152
La fase di recupero (off-season).....	153
<i>Il ciclo russo</i> .....	154
Accumulo .....	155
Intensificazione.....	156
<i>Lo Smolov</i> .....	157
Mesociclo introduttivo .....	157
Mesociclo di accumulo.....	157
Fase di passaggio.....	158
Mesociclo di intensificazione.....	158
Taper .....	158
Commenti al programma.....	159
<i>Stephan Korte ed il 3x3</i> .....	160
Mesociclo di accumulo .....	160
Mesociclo di intensificazione.....	161
Una visione critica – con Stefano Marescotti .....	161
Una versione alternativa .....	162
<i>Un modello autoregolato</i> .....	163
Settimana 1-4: blocco ipertrofia.....	164
Settimana 5-8: blocco forza.....	165
Settimana 9-11: peaking.....	166
Settimana 12: Test!! .....	167



<i>La programmazione coniugata e il Westside</i> .....	168
Una versione modificata del Westside – di Roberto Calandra.....	170
Il Westside for Skinny Bastards .....	173
Il coniugato: un metodo scervo da critiche? .....	176
il metodo coniugato russo di Rogozhnikov .....	177
Il Cube Method di Brandon Lilly .....	179
<i>Periodizzazione a Blocchi e Powerlifting ad Alta Frequenza – del prof. Carlo Buzzichelli</i> ... 182	
La Periodizzazione .....	182
Pianificazione, Programmazione e Periodizzazione .....	183
Terminologia della Periodizzazione .....	183
L'Allenamento della Forza e gli Adattamenti Neuromuscolari .....	185
Periodizzazione a Blocchi e Programmazione ad Alta Frequenza per il Powerlifting ..186	
Conclusione .....	191
<b>Ipertrofia per la forza</b> .....	<b>193</b>
<i>Come avviene l'ipertrofia?</i> .....	193
Diverse tipologie di stress.....	194
Diverse tipologie di ipertrofia .....	195
<i>Il miglior allenamento per l'ipertrofia... È quello per l'ipertrofia!</i> .....	196
La risposta ormonale è differente? .....	197
<i>Quando programmare un allenamento per l'ipertrofia?</i> .....	199
Periodizzazioni .....	199
Scarichi e carichi .....	200
<i>Come programmare un allenamento per l'ipertrofia</i> .....	201
Avere un obiettivo .....	201
Frequenza d'allenamento.....	203
Sovrallenamento? .....	204
Multifrequenza o monofrequenza?.....	205
Full body o bro-split? .....	208
<i>Tipi di contrazione</i> .....	214
<i>Esercizi mono e multiarticolari</i> .....	217
<i>Tecniche d'intensita'</i> .....	218
<b>Il recupero</b> .....	<b>223</b>
<i>Perché devo recuperare?</i> .....	224
<i>La fatica</i> .....	225
Fatica periferica.....	225
Fatica centrale.....	226
<i>Quale recupero</i> .....	228
<i>Overreaching funzionale, non funzionale e Overtraining</i> .....	229



<i>Depressione come modello di overtraining</i> .....	231
<i>L'importanza del taper</i> .....	232
<i>Marker per il monitoraggio del recupero</i> .....	233
La performance come indice di recupero – i tempi del recupero .....	233
Indici bioumorali .....	235
Indici di disregolazione autonoma: HRV (Heart Rate Variability) .....	237
<i>Tecniche di recupero per atleti</i> .....	238
Approccio al recupero .....	239
Tecniche di recupero attivo .....	239
<i>Breve nota sui DOMS</i> .....	243
<i>Conclusioni</i> .....	243
<b>Dalla teoria alla pratica: le powerlifts</b> .....	<b>245</b>
<i>Il ranking</i> .....	245
<i>L'arte di muoversi</i> .....	246
<i>L'ottimizzazione e la fluidità</i> .....	247
<i>Hardware e software</i> .....	248
<i>La propriocezione</i> .....	249
<i>Neuroplasticità</i> .....	250
<i>Inganni della mente</i> .....	251
<i>Le fasi dell'apprendimento</i> .....	252
<i>Come si impara un movimento?</i> .....	252
<i>Mobilità o flessibilità?</i> .....	253
Quanta mobilità serve? .....	254
Troppa flessibilità? .....	255
<i>La tecnica è uguale per tutti?</i> .....	255
<i>Proporzioni corporee</i> .....	255
Struttura .....	256
<i>Infortuni</i> .....	257
<i>Obiettivi</i> .....	257
<i>Conosci te stesso</i> .....	257
<b>Lo squat</b> .....	<b>259</b>
<i>Posizionamento</i> .....	259
Perché non al multipower .....	259
Posizionarsi nel rack .....	259



La presa .....	260
Posizionarsi sotto il bilanciere.....	260
Uscire dal rack: lo stance .....	262
<i>Piedi e calzature.....</i>	<i>262</i>
<i>Esecuzioni e particolari da valorizzare .....</i>	<i>263</i>
Testa Neutra.....	263
Imparate a gestire la schiena.....	264
Imparare a respirare .....	265
La discesa .....	265
Tornare su: una questione di traiettoria .....	266
<i>Insegnare lo squat ad un principiante .....</i>	<i>267</i>
Il box squat.....	267
Step #0: Squat test.....	267
Step #1: box squat .....	267
Step #2: abbassare il box.....	268
Step #3: punto di non ritorno.....	269
<i>Errori principali da evitare.....</i>	<i>269</i>
La sculata .....	269
Ginocchia troppo avanzate .....	270
Come arrivare a questo?.....	271
Ginocchia che si chiudono.....	273
Non arrivare al parallelo.....	273
Bilanciere sul collo .....	273
Bilanciere decentrato.....	273
Talloni che si alzano.....	274
Eccessivo sitting back .....	274
Sguardo basso.....	275
<i>Varianti dello squat .....</i>	<i>275</i>
Squat ½ + 1 .....	275
Squat dai blocchi .....	275
Squat con fermo in basso.....	276
Squat sumo .....	276
Squat 2+1+2 .....	276
<i>Il front squat – di Alessandro Mossoni .....</i>	<i>277</i>
Perchè devo fare il front squat?.....	277
Back vs front .....	279
La certezza dell'errore.....	279
<i>L'assetto ottimale tra difficoltà e perplessità – di Mattia Crispino.....</i>	<i>279</i>
Vademecum.....	280
<i>Il Good Morning.....</i>	<i>281</i>
<i>Quello sporco quintale: un approccio per i principianti.....</i>	<i>282</i>
Il programma .....	283



<i>Appendice A: il mito dei bambini nati squattatori e dei monaci shaolin</i> .....	283
<i>Appendice B: le forze di taglio sulle ginocchia</i> .....	285
<b>La panca piana e il “press”</b> .....	<b>289</b>
<i>Posizionamento</i> .....	289
Dove mi metto? .....	289
La presa .....	290
Imparare a settarsi.....	292
A proposito dell’arco: ottimizzazione o trucco? .....	295
Piedi .....	298
<i>Esecuzioni e particolari da valorizzare</i> .....	299
Staccare il bilanciere .....	299
Start, press!.....	299
Gomiti sotto al bilanciere! .....	300
La spinta dei piedi.....	301
Traiettorie: J e I .....	301
<i>Insegnare la panca piana</i> .....	302
<i>Gli errori principali da evitare</i> .....	302
Sedere che si alza .....	302
Sprofondare al petto.....	303
Non arrivare al petto .....	303
Perdita delle spalle.....	303
Rimbalzo .....	303
<i>Varianti della panca</i> .....	304
Board Press e Floor press .....	304
Pin press.....	305
La panca stretta .....	305
Panca con manubri.....	306
Croci con manubri .....	306
<i>La panca inclinata</i> .....	307
<i>Allenare la panca piana – di Marco Santini</i> .....	308
<i>Max Bencher 1.0 – di Alessio Marazzini</i> .....	313
Sovraccaricare i tricipiti in termini di intensità. ....	317
<i>Le distensioni sopra la testa</i> .....	318
<i>Posizionamento ed esecuzione</i> .....	320
La presa e il ritmo scapolo-omerale .....	320
Petto in fuori e piedi .....	321
Incastro e chiusura.....	321
Negativa sì o no?.....	323
<i>Principali errori da evitare</i> .....	323
Gomiti davanti al bilanciere e spinta delle gambe .....	323



Fare una panca inclinata in piedi .....	324
Non chiudere il movimento sopra la testa.....	324
<i>Migliorare il lento avanti</i> .....	324
Le percentuali di carico .....	325
La suddivisione settimanale .....	325
<b>Lo stacco da terra .....</b>	<b>327</b>
<i>Il posizionamento</i> .....	327
Posizionamento dei piedi .....	327
Posizione delle mani.....	328
Presa: doppia prona, mista e uncino .....	328
Posizione delle gambe .....	328
Come devo tenere la schiena? .....	329
Dove devo guardare?.....	330
La pancia.....	330
<i>Esecuzione e particolari da valorizzare</i> .....	330
Come respirare .....	330
Stringete il bilanciere .....	330
Non strappare.....	330
Coordinazione!.....	331
<i>Insegnare lo stacco ad un principiante</i> .....	331
<i>Gli errori principali da evitare</i> .....	333
Sculata.....	334
Bilanciere lontano dal corpo .....	335
Braccia flesse .....	335
Stare troppo inclinati o troppo seduti .....	335
Chiusura eccessiva .....	335
Non riappoggiare il bilanciere .....	335
Sguardo basso.....	336
<i>Varianti dello stacco da terra</i> .....	336
<i>Lo stacco rumeno</i> .....	337
<i>Specializzazione nello stacco da terra – di Emanuele Caratelli</i> .....	338
<b>Le trazioni .....</b>	<b>347</b>
<i>Posizionamento</i> .....	347
La presa .....	347
Larghezza della presa .....	348
Hanging .....	348
Tirare.....	348
La chiusura.....	349
<i>Come imparare le trazioni?</i> .....	349
Il metodo ladder .....	350



<i>It's a long way to the top</i> .....	351
Il programma originario .....	351
Il programma da non fare 2.0 .....	352
<i>Appunti sulle trazioni</i> .....	354
<i>Trazioni: varianti e approcci per allenarle al meglio</i> .....	354
Una applicazione pratica: trazioni con sovraccarico .....	355
<i>Le trazioni ad un braccio – di Erik Neri</i> .....	357
Dead hang ad un braccio.....	358
Typewriter .....	360
Archer pull ups.....	361
Supporto sbarra.....	362
Corda .....	364
Scalatore .....	364
Negative ed isometriche .....	366
<b>Grip Training</b> .....	<b>369</b>
<i>Come rinforzare la presa in palestra?</i> .....	370
Crushing Barbell.....	371
Two Hands Pinch .....	372
Wrist Curl .....	372
Reverse Wrist Curl .....	372
<b>L'ultima tappa</b> .....	<b>375</b>
<i>Il segreto dell'acciaio</i> .....	375
<i>Un viaggio nell'allenamento della forza: da principiante a campione del mondo – di Ado Gruzza</i> .....	376
Il viaggio dell'allenamento della forza.....	377
The Power of ISO.....	381
Per avanzati .....	384
Metodo Long Horns .....	385
Metodo 85% .....	386
Alternanza dei carichi .....	386
<i>L'ultima tappa</i> .....	387
<b>Testi consigliati</b> .....	<b>393</b>
<b>Conclusioni e ringraziamenti</b> .....	<b>395</b>
<b>Sommario</b> .....	<b>397</b>
<b>Note</b> .....	<b>407</b>

