

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
Capitolo I - 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.....	15
<i>Strength (Forza)</i>	15
Maximal Strength.....	15
Submaximal Strength Endurance	15
Strength Endurance	15
Speed Strength (Explosive Strength & Reactive Strength)	16
<i>Gymnastics (Ginnastica)</i>	16
Strength Endurance	16
Power Endurance o Speed-Strength Endurance.....	17
<i>Endurance (Resistenza Aerobica e Anaerobica)</i>	17
Aerobic Capacity (Cardiac Output)	17
Aerobic Capacity (Anaerobic Threshold)	18



Aerobic Power	18
Anaerobic Lactic Endurance (Lactic Power & Lactic Capacity)	18
<i>Sport-Specific Preparation (Preparazione Sport-Specifica)</i>	<i>19</i>
Work Capacity	19
Workload Tolerance	19
<i>I sistemi energetici</i>	<i>19</i>
<i>Bioenergetica di base</i>	<i>20</i>
L'energia	20
I substrati energetici	21
La classificazione dei sistemi energetici	23
Il sistema energetico anaerobico alattacido	24
Il sistema energetico anaerobico lattacido	26
Acido lattico e lattato	26
Il sistema energetico aerobico	29
Il potenziale di produzione energetica	31
La deplezione e il ripristino dei substrati energetici	33
<i>Gli adattamenti negli sport ibridi e di resistenza multimodale</i>	<i>34</i>
Adattamenti nell'allenamento contro resistenze	34
Adattamenti nell'allenamento di resistenza	35
Adattamenti nell'allenamento simultaneo	37
<i>Il principio di minima interferenza e la specificità dello sport</i>	<i>37</i>
<i>La fatica</i>	<i>38</i>
La fatica periferica	38
La fatica centrale	39
Overreaching e Overtraining	39
Gli indicatori della fatica	40
<i>La gerarchia dei movimenti</i>	<i>45</i>
Movimenti di Classe I	47
Movimenti di classe II	47
Movimenti di classe III	48
Movimenti di tipo grind e movimenti esplosivi	48
Capitolo II - Periodizzazione e programmazione	51
<i>Per iniziare a capirci qualcosa... ..</i>	<i>52</i>
<i>Mettere assieme tutti i pezzi del puzzle</i>	<i>54</i>
<i>Le metodologie di allenamento ottimali</i>	<i>58</i>
<i>Concetti e principi di base nella periodizzazione</i>	<i>61</i>
La "GAS"	62
La Teoria della Supercompensazione secondo il modello One Factor	62
La Teoria della Supercompensazione secondo il modello Dual Factor	63
<i>La Periodizzazione</i>	<i>64</i>



Periodizzazione sequenziale.....	65
Periodizzazione parallela	66
Periodizzazione coniugata in sequenza	67
Periodizzazione ibrida coniugata in sequenza	68
<i>La Programmazione.....</i>	<i>69</i>
Il nanociclo.....	70
Il microciclo.....	75
Il picco di forma dell'atleta (athlete peak form)	78
Il mesociclo.....	78
Il macrociclo.....	86
Il macrociclo di off-season.....	87
Il macrociclo di pre-season.....	90
Il macrociclo di in-season.....	94
L'atleta professionista dei Games e l'atleta amatoriale multi-evento	97
Capitolo III - Weightlifting Domain.....	101
<i>La potenza (Maximal Power)</i>	<i>101</i>
<i>L'importanza del Weightlifting.....</i>	<i>103</i>
<i>Weightlifting: alterazioni sport-specifiche della tecnica.....</i>	<i>103</i>
<i>Touch n'go: sì o no?.....</i>	<i>104</i>
<i>Mezzi per allenare il Weightlifting.....</i>	<i>106</i>
Squat Snatch e Clean & Jerk.....	107
Hang Squat Snatch e Hang Squat Clean.....	112
Power Snatch, Power Clean, Hang Power Snatch e Hang Power Clean.....	114
Snatch Pull, Snatch High Pull, Clean Pull e Clean High Pull.....	114
Drop Snatch, Snatch Balance, Tall Snatch, Tall Clean, Muscle Snatch e Muscle Clean...115	
Snatch from Block e Clean from Block.....	117
Thruster	117
Overhead Squat, Push/Split Jerk, STOJ.....	118
Broad Jumps, Plyo Jumps, Hurdles Jumps e Monostructural Sprint	120
<i>Barbell Cycling.....</i>	<i>121</i>
Muscle Snatch Touch n' Go (Zero-Point Touch).....	122
Power Snatch Touch n' Go (Zero-Point Touch).....	123
Power Snatch/ Squat Snatch Touch n' Go (One-Point Touch).....	123
Muscle Clean & Push Jerk Touch n' Go (Zero-Point Touch).....	123
Power Clean & Push Jerk Touch n' Go (Zero-Point Touch).....	125
Power Clean & Push Jerk Touch n' Go (One-Point Touch)	125
Power Clean & Push Jerk Touch n' Go (Two-Point Touch)	125
Bouncing Hang Clean & Bouncing Hang Snatch	125
<i>Metodi per allenare la potenza</i>	<i>126</i>
Intensità	126
Volume.....	126
Frequenza.....	127



<i>Le progressioni</i>	128
Adaptation/Consistency Block (Blocco di Adattamento/Consistenza).....	128
Volume/Accumulation Block (Blocco di Volume/Accumulo)	129
Intensification/Peaking Block (Blocco di Intensificazione/Trasformazione).....	129
<i>I metodi convenzionali</i>	130
Il metodo Building Sets	130
Il metodo Top Set & Back Off Sets	131
Il metodo Sets Across.....	131
<i>Il metodo EMOM nel Weightlifting</i>	134
<i>Il metodo Time Limit Top Set nel Weightlifting</i>	135
<i>Submaximal Power Endurance</i>	135
Metodi per allenare la Submaximal Power Endurance.....	135
Il metodo CP Battery Training	138
Il metodo Heavy WOD.....	138
Il metodo Speed Ladder	139
Il metodo Pyramid Incremental Ladder	140
Il metodo Lactic Power/Capacity Interval.....	140
Il metodo Timed Sets.....	141
<i>Il metodo AMRAP</i>	141
<i>Power Endurance e Speed-Strength Endurance: concetti avanzati</i>	142
Metodi per allenare Power Endurance e Speed-Strength Endurance.....	142
Il metodo Timed Sets.....	142
Il metodo AMRAP.....	143
Il metodo Death By.....	143
Capitolo IV - Strength Domain	145
<i>La forza (Maximal Strength)</i>	146
Forza assoluta e forza relativa	146
<i>La forza massimale non migliora la forza resistente</i>	147
<i>L'importanza della forza resistente sub massimale</i>	147
<i>L'ipertrofia negli sport ibridi e di resistenza multimodale</i>	148
<i>Mezzi per allenare la forza</i>	150
Back Squat e Front Squat.....	150
Bench Press e Push Press	154
Deadlift	157
Stiff-Legged Deadlift, Romanian Deadlift, Goodmorning e Glute Ham Raise	160
Sumo Deadlift High Pull, Bent Over Row e Pendlay Row.....	164
Barbell Walking Lunges	166
Axle Bar Movements, Tyre Flip, Atlas Stone Shouldering, ecc.....	167
Esercizi accessori (accessory movements)	168
<i>Functional Bodybuilding</i>	169



<i>Metodi per allenare la forza</i>	172
Intensità	172
Volume.....	172
Frequenza.....	172
<i>Le progressioni</i>	173
Adaptation/Hypertrophy Block (Blocco di Adattamento/Ipertrofia)	175
Volume/Accumulation Block (Blocco di Volume/Accumulo)	175
Intensification/Peaking Block (Blocco di Intensificazione/Trasformazione).....	175
<i>I metodi convenzionali</i>	176
<i>Il metodo di autoregolazione basato sull'RPE</i>	177
La serie a carico target.....	178
Le serie a carico di back off	179
<i>Il metodo di autoregolazione di Prilepin</i>	190
<i>Il metodo EMOM nello Strength Training</i>	197
<i>Submaximal Strength Endurance</i>	199
Metodi per allenare la Submaximal Strength Endurance	199
Il metodo Lactic Power/Capacity Interval.....	200
Il metodo Timed Sets.....	200
<i>Il metodo AMRAP</i>	201
<i>Il metodo Max Effort</i>	201
<i>Strength Endurance</i>	202
Metodi per allenare la Strength Endurance	202
Il metodo Strength-Aerobic.....	202
<i>La forza veloce (Speed Strength)</i>	203
Metodi per allenare la Speed Strength	205
Il Metodo Pliometrico	205
Il Metodo Russian Complex.....	207
Il Metodo Bulgarian Complex.....	209
Il Metodo French Contrast.....	211
Mezzi per allenare la Speed Strength.....	213
Complex & Contrast Combo	216
Capitolo V - Gymnastics Domain	217
<i>La "ginnastica" negli sport ibridi e di resistenza multimodale</i>	217
Movimenti sport-specifici di ginnastica e kipping	218
Forza.....	218
Abilità (Skill)	220
Resistenza	220
La Strength Endurance.....	221
La Power Endurance	221
<i>Mezzi per allenare la ginnastica</i>	222



Kipping Pull Up e Kipping C2B Pull Up	224
Strict Pull Up e Strict C2B Pull Up.....	228
Kipping Bar Muscle Up e Strict Bar Muscle Up	231
Kipping Ring Muscle Up e Strict Ring Muscle Up	231
Rope Climb.....	237
Strict Chin Up, Strict C2B Chin Up, L Pull Up ed L Chin Up.....	240
Kipping Handstand Push Up e Kipping Deficit Handstand Push Up	241
Strict Handstand Push Up e Strict Deficit Handstand Push Up	244
Strict Chest to Wall Handstand Push Up.....	245
Ring Handstand Push Up.....	245
Kipping Ring Dip e Strict Ring Dip	246
Standard Push Up e Hand Release Push Up	249
Kipping Toes To Bar e Strict Toes To Bar	250
Windshield Wipers.....	252
GHD Sit Up.....	253
Parallettes L-Sit e Ring L-Sit.....	255
Hollow Hold, Hollow Rock e Toes To Bar Hold	255
Front Lever e Back Lever.....	256
Handstand Walk.....	258
Wall Climb.....	260
Pistol Squat.....	260
Burpee.....	263
<i>Metodi per allenare la Strength Endurance e la Power Endurance</i>	<i>265</i>
Intensità	265
Volume.....	265
Frequenza.....	265
<i>Le progressioni</i>	<i>265</i>
Adaptation/Consistency Block (Blocco di Adattamento/Consistenza).....	266
Volume/Accumulation Block (Blocco di Volume/Accumulo)	266
Intensification/Peaking Block (Blocco di Intensificazione/Trasformazione).....	267
<i>Il metodo EMOM.....</i>	<i>267</i>
Il metodo Volume Accumulation.....	268
Il metodo Max Effort e Submaximal Effort	269
Il metodo Ladder	270
Il metodo Timed Sets.....	270
Capitolo VI - Endurance Domain.....	275
<i>La capacità aerobica (Aerobic Capacity).....</i>	<i>276</i>
Soglia aerobica (Aerobic Threshold).....	276
Gittata cardiaca (Cardiac Output).....	277
Ipertrofia eccentrica	277
Ipertrofia concentrica	277
Soglia anaerobica/lattacida (Anaerobic/Lactate Threshold)	278
La clearance del lattato	279
<i>La potenza aerobica (Aerobic Power).....</i>	<i>280</i>



VO _{2Max} (massimo consumo di ossigeno).....	280
<i>Anaerobic Lactic Endurance (Lactic Power e Lactic Capacity)</i>	281
<i>Lo sviluppo dei sistemi energetici negli sport ibridi e di resistenza multimodale</i>	282
<i>Mezzi per allenare la resistenza (Endurance)</i>	284
Corsa.....	285
Rower.....	285
AirDyne e Assault Bike	285
<i>Metodi per allenare la capacità aerobica e aumentare la gittata cardiaca</i>	287
Intensità	287
Volume.....	287
Frequenza.....	287
Il metodo LISS (Low Intensity Steady State)	287
Il metodo intervallato lungo (Long Interval Method)	288
Il metodo Fartlek.....	288
<i>Metodi per allenare la capacità aerobica e alzare la soglia anaerobica</i>	290
Intensità	290
Volume.....	290
Frequenza.....	290
Il metodo MSS (Maximal Steady State)	290
Il metodo Tempo Run Interval.....	291
Il metodo Specific Lactate Threshold Interval	292
Il metodo EMOM.....	293
<i>Metodi per allenare la potenza aerobica</i>	294
Intensità	295
Volume.....	295
Frequenza.....	295
Il metodo Specific VO _{2Max} Interval	295
Il metodo 20/10 (Tabata) o VO _{2Max} Interval	296
Il metodo Multimodal VO _{2Max} Interval	297
Il metodo IWT (Interval Weight Training)	297
Intensità	299
Volume.....	299
Frequenza.....	299
Il metodo Lactic Power Interval.....	299
Il metodo Lactic Capacity Interval.....	300
Il metodo EMOM.....	300
Capitolo VII - La programmazione sport-specifica	303
<i>La capacità di lavoro sport-specifica (Work Capacity)</i>	304
<i>Concetti di variabilità sport-specifica</i>	306
<i>Principi di analisi sport-specifica</i>	307
Analisi delle limitazioni.....	308
Controllo delle limitazioni	308



Variabilità.....	308
<i>Strutturare scientificamente un WOD per un obiettivo specifico.....</i>	<i>309</i>
Scientific Scaling.....	309
Pacing (intensità e durata)	311
<i>Mezzi per l'allenamento sport-specifico</i>	<i>313</i>
Movimenti con il bilanciere.....	313
Movimenti della ginnastica.....	314
Movimenti con Kettlebell e manubri.....	314
Conversione dei carichi.....	314
Movimenti monostrutturali	315
<i>Metodi per allenare la Work Capacity</i>	<i>315</i>
Il metodo EMOM.....	317
Il metodo Chipper	317
Il metodo AMRAP.....	318
Il metodo Running Clock	319
Il metodo Ladder/Countdown.....	320
Il metodo Lactic-Aerobic Circuit	321
Il metodo Lactic Power/Capacity Circuit	322
Capitolo VIII - Riscaldamento, defaticamento e recupero attivo	325
<i>Il riscaldamento di tipo Skill Volume Accumulation.....</i>	<i>325</i>
<i>PAP (Post Activation Potentiation)</i>	<i>327</i>
<i>Il riscaldamento WOD-specifico.....</i>	<i>328</i>
<i>Il defaticamento</i>	<i>330</i>
<i>Il recupero attivo</i>	<i>332</i>
Capitolo IX - Mobility.....	333
<i>Shoulder Mobility.....</i>	<i>335</i>
<i>Hip Mobility.....</i>	<i>335</i>
<i>Back Mobility:</i>	<i>335</i>
<i>Wrist & Ankle Mobility.....</i>	<i>335</i>
Capitolo X - Deloading e Tapering.....	337
<i>Come impostare un Deloading</i>	<i>338</i>
Weightlifting Deloading	338
Strength Deloading.....	338
Gymnastics Deloading	340
Endurance Deloading.....	340
<i>Come impostare un Tapering.....</i>	<i>341</i>



Capitolo XI - La programmazione individuale e specifica	345
<i>Gli Athletes Levels</i>	345
Livello base - intermedio (Scaled Athlete)	345
Livello avanzato (High Profile Scaled Athlete/Low Profile RX Athlete).....	347
Livello esperto (High Profile RX Athlete/Low Profile Sanctionals Athlete) e livello di élite (High Profile Sanctionals Athlete/Games Athlete)	348
<i>Il Master Athlete</i>	351
Considerazioni relative alle abilità fisiche	352
Considerazioni relative al volume	352
Considerazioni relative al riposo e al recupero.....	353
<i>Lo Screening di un atleta e il Goal Setting</i>	353
Screening dell'atleta (fase 1)	354
Goal Setting per l'atleta	355
Screening dell'atleta (fase 2)	355
<i>Strategia e tattica</i>	355
Gestione dell'intensità di un WOD e del ritmo di gara	356
Gestione dei fattori limitanti in un WOD	358
Considerazioni tattiche e strategiche relative al WOD.....	360
Considerazioni tecniche relative al WOD	361
<i>La resilienza di un atleta e la cosiddetta Mental Toughness</i>	362
La Resilienza - di Andrea Croceri.....	362
La Mental Toughness	364
La "Cazzimma".....	364
Capitolo XII - Gli infortuni	369
<i>La leggenda della raddomiolisi</i>	369
<i>Le statistiche degli infortuni</i>	371
<i>La prevenzione degli infortuni: la tecnica</i>	373
Bibliografia e pubblicazioni citate	379
Ringraziamenti.....	381
Sommario	383
Note.....	392

