

Fabrizio Liparoti

PROJECT BODYBUILDING

IL LIBRO SULLA RICOMPOSIZIONE CORPOREA

ADVANCED



INDICE

Sommario

Dichiarazione liberatoria	3
Prefazione - di Andrea Biasci	5
Prefazione - di Paolo Evangelista	7
Presentazione - di Fabrizio Liparoti.....	9
<i>A chi è rivolto questo libro</i>	11
<i>Chi sono io.....</i>	12
Introduzione - La Body Recomposition.....	21
I “padri” della body recomp?	22
I tipi di ricomposizione corporea	22
Capitolo I – Cenni sui concetti di base.....	23
<i>Basi alimentari</i>	24
I “macros”	25
Il TDEE	28
Il diario alimentare.....	29
Il principio di base di tutte le diete	31
La composizione corporea è un percorso	32
<i>Basi dell’allenamento.....</i>	32
Volume	33
Densità	34
Intensità	36
<i>La General Adaptation Syndrome.....</i>	38
Overreaching e overtraining.....	41
<i>Set e settling point.....</i>	43



<i>Misurare è meglio.....</i>	45
Come e cosa misurare	46
In sintesi.....	52
<i>La Recovery Diet</i>	52
Refeed	54
Inserimento dei refeed	55
Refeed di esempio su due atleti	57
Impostare una Recovery Diet.....	60
Le principali Recovery Diet	61
Conclusioni	63
L'allenamento durante una Recovery Diet	64
<i>Conclusioni</i>	64
Capitolo II - Body Recomp Short Term	65
<i>I principi di una BRST</i>	66
<i>The Ultimate Diet 2.0</i>	67
<i>Body Recomp NBT</i>	69
<i>Body Recomp NBT 2.0.....</i>	71
<i>Cybergenics Cycle.....</i>	73
<i>Diversi protocolli, quali risultati?.....</i>	75
La base: UD 2.0	75
Body Recomp NBT	75
Body Recomp NBT 2.0	76
Cybergenics Cycle	77
Conclusioni	77
<i>Integrazione durante una BRST</i>	78
Fase catabolica	78
Fase anabolica e fase di stabilizzazione	80
<i>Limiti ed errori tipici in una BRST</i>	80
<i>Impostare una BRST step by step</i>	82
Step #1 – Assicurarsi una buona attivazione metabolica	82
Step #2 – Scegliere il protocollo più adatto al soggetto.....	83
Step #3 – Misurate.....	83
Step #4 – Più si è magri, meno il protocollo deve essere drastico	83
Step #5 – Non forzate troppo la mano.....	84
<i>Appendice – Alcuni risultati di Body Recomp Short Term.....</i>	85
Capitolo III - Body Recomp Long Term, Bulk Phase	91
<i>I principi di una BRLT</i>	92
<i>Fase di costruzione o Bulk</i>	93
<i>L'allenamento in Bulk</i>	96



Progressione	97
Volume.....	97
Intensità	99
Densità di allenamento.....	99
Frequenza di allenamento	100
Scelta degli esercizi	101
<i>Organizzare gli allenamenti.....</i>	<i>102</i>
Step #1 – Tracciare l’allenamento e i progressi.....	102
Step #2 – Scegliere una progressione.....	105
Step #3 – Gestire la fatica ed il recupero.....	106
Step #4 – Rendere efficiente un allenamento	108
<i>L’alimentazione in Bulk.....</i>	<i>112</i>
Surplus calorico	112
Impostare i macronutrienti.....	115
Timing.....	118
La resistenza insulinica	118
La flessibilità metabolica	120
<i>Organizzare l’alimentazione in Bulk</i>	<i>124</i>
Step #1 – Calorie e sensibilità insulinica	124
Step #2 – Buon apporto di macros.....	126
Step #3 – Scelta del tipo di approccio alimentare piu’ idoneo per il soggetto	126
Cycling Bulk.....	126
Lean Bulk.....	129
<i>Gestire i piani impostati</i>	<i>130</i>
Step #1 – Controllare quello che accade.....	130
Step #2 – Avere focus sull’obiettivo e non sul percoso	131
Capitolo IV - Body Recomp Long Term, Cut Phase	133
<i>L’allenamento in Cutting Phase.....</i>	<i>134</i>
Progressione/mantenimento della performance.....	134
Intensità	135
Volume.....	136
Densità	138
Frequenza.....	138
Scelta degli esercizi	139
<i>L’alimentazione in una Cutting Phase.....</i>	<i>140</i>
Deficit calorico	140
Carb Cycling.....	144
Calorie Shifting.....	146
Impostare i macronutrienti.....	148
Timing.....	151
<i>Organizzare l’alimentazione in Cut.....</i>	<i>152</i>
Lo Slow Cutting	152
Cycling Cutting NBT	153
Cutting ad onda NBT	155



<i>Uscita dalla fase di taglio calorico</i>	160
Impostare una fase di transizione	161
<i>Appendice – Alcuni risultati di Body Recomp Long Term.....</i>	164
Capitolo V - Training e Body Recomp al femminile	175
<i>Differenze tra uomo e donna.....</i>	176
<i>Biotipi femminili.....</i>	180
<i>Accorgimenti per l'allenamento</i>	181
Allenamento e ritmi ormonali.....	184
<i>Accorgimenti per la dieta</i>	185
Taglio calorico	186
Dieta e ritmi ormonali.....	188
<i>Conclusioni</i>	191
<i>Grasso ostinato e ritenzione negli arti inferiori</i>	191
<i>Proposte di allenamento per migliorare gambe e glutei</i>	193
Proposta #1	193
Proposta #2	194
Proposta #3	194
<i>Woman Bulk</i>	194
Alimentazione	195
Allenamento	195
<i>Conclusioni</i>	196
Capitolo VI - Body Recomp e digiuno	197
<i>Lean Gains</i>	198
<i>Warrior diet.....</i>	199
<i>Every Other Day</i>	201
<i>5:2</i>	201
<i>Confronti</i>	202
Capitolo VII - L'allenamento dei gruppi muscolari carenti	205
<i>L'analisi dei gruppi muscolari carenti.....</i>	206
Step #1 – Selezione degli esercizi.....	207
Step #2 – Eseguire gli esercizi correttamente	208
Step #3 – Priorità nella programmazione al gruppo carente.....	208
Step #4 – Inserire esercizi di isolamento	209
Step #5 – Inserire il pre-esaurimento	209
<i>Se tutto questo non funziona?.....</i>	210
<i>Gruppi carenti, un caso studio</i>	211



Capitolo VIII - L'integrazione	213
<i>Quali integratori sono reamente efficaci</i>	214
<i>Performance stack.....</i>	215
Creatina	215
Proteine in polvere.....	216
Caffeina.....	219
Citrullina	222
Beta-alanina	223
<i>Health stack.....</i>	224
Vitamina D.....	224
Omega-3	225
<i>Insulin stack.....</i>	226
Acido alfa lipoico (ALA)	226
Berberina.....	227
Cannella.....	228
Taurina	228
<i>Night stack</i>	229
5-HTP	230
Dosaggio.....	230
Melatonina	230
Capitolo IX - L'attività cardio.....	233
<i>Modalità di cardio</i>	234
Pro e contro delle varie modalità.....	237
<i>I falsi miti del cardio.....</i>	238
Cardio a digiuno	238
Cardio nella fascia lipolitica	239
<i>Creare una progressione Cardio</i>	239
Step #1 – Segliere il tipo di attività Cardio	240
Step #2 – Definire il dispendio calorico	240
Step #3 – Misurare i progressi.....	240
Esempi	240
<i>Il cardio in bulk.....</i>	243
<i>Quando fare il cardio.....</i>	243
Capitolo X - La ritenzione idrica.....	245
<i>Le cause della ritenzione idrica</i>	246
<i>Gestire la ritenzione idrica.....</i>	246
<i>Integrazione per migliorare la diuresi.....</i>	249
<i>Conclusioni</i>	250



Capitolo XI - Peak Week	251
<i>Cosa serve in una peak week?</i>	253
<i>Approcci alla Peak Week</i>	256
Peak week con ricarica ciclica	256
Peak week con ricarica inversa	258
Peak week backloading	259
Peak week fat loading	261
Capitolo XII - Frequently Asked Questions 	263
<i>Mangiare tanto senza prendere peso</i>	264
<i>Mangiare pochissimo ma non dimagrire</i>	265
<i>Muscoli o tiraggio</i>	267
<i>Dimagrire mangiando i gelati</i>	270
<i>Rispettare la dieta fuori casa</i>	271
<i>Bodyrecomp a corpo libero, con elastici, con zavorre</i>	272
<i>App per monitorare i macro giornalieri</i>	275
<i>Il cedimento muscolare</i>	275
Capitolo XIII - Project Bodybuilding Training	277
<i>28 mesi di schede d'allenamento</i>	278
<i>Una piano di trasformazione corporea completo</i>	281
Step #1 – Definire il punto di partenza	281
Step #2 – Definire il programma iniziale da seguire	284
Step #3 – Definire il programma a lungo termine da seguire	287
Green Body Recomp Long Term	289
Orange Body Recomp Long Term	294
<i>Nozioni generali sulle schede di allenamento</i>	296
Impegno di carico	297
Recupero	298
Velocità delle ripetizioni	298
Serie a carico fisso	298
Serie a carico variabile	300
Serie EMOM	302
Serie in Rest Pause	303
Serie piramidali e “a balzi”	305
Intervalli di ripetizioni e/o intervalli di serie	306
Serie composte	308
Tecniche per i polpacci	312
Il cheating	313
<i>Impostare uno scarico</i>	314
<i>Schede Principianti</i>	317



Preparazione.....	317
Intensity Loading	327
<i>Schede Body Recomp Short Term.....</i>	337
Protocollo standard	337
Protocollo NBT.....	343
Protocollo NBT 2.0	349
Protocollo Cybergenics Cycle	357
<i>Schede Body Recomp Long Term.....</i>	363
Bulk ciclo 1 – fase Volume 1.....	363
Bulk ciclo 1 – fase Volume 2.....	369
Bulk ciclo 1 – fase Volume 3.....	375
Mini Cut	386
Bulk ciclo 2 – fase Density 1.....	392
Bulk ciclo 2 – fase Density 2.....	401
Cut ciclo 1 – fase Intensity 1.....	408
Cut ciclo 1 – fase Intensity 2.....	415
Diet Break.....	422
Cut ciclo 2 – fase Hybrid.....	428
Capitolo XIV - Natural Bodybuilding Stories	437
<i>Massimiliano.....</i>	438
<i>Noemi</i>	441
<i>Angelica.....</i>	445
<i>Paolo</i>	449
<i>Davide.....</i>	452
<i>Carla.....</i>	454
Conclusioni	459
Ringraziamenti.....	461
Sommario	463
Note.....	471

