

PROJECT
INVICTUS

PROJECT INVICTUS
ACROPOLI



Agostinelli Nicolò Mattia

Analisi di una preparazione agonistica nel natural BB





Chi sono? Agostinelli Nicolò Mattia

- Appassionato di allenamento;
- Laureato in Scienze Motorie e Sportive;
- Personal Trainer presso Area4 e Preparatore Natural Bodybuilding
- Atleta Pro WNBF categoria Man's Physique in preparazione da 4 anni con il Team 3DMJ (coach Alberto Nunez)

1. Punto di partenza

2. Fase di Bulk

3. Fase di Cut

4. Peak week e giorno gara

5. Gestione del post gara

6. Pianificare la nuova offseason

7. Rendere produttiva la nuova offseason

PUNTO DI PARTENZA

- **Composizione corporea**
- **Raccolta dati iniziale (2 settimane di monitoraggio Kcal e peso)**
- **4 settimane introduttive pre test e valutazione tecnica**
- **Suddivisione allenamento**
- **Tipologia di test**

COMPOSIZIONE CORPOREA



Chi è Nicola?

Eta: 20 anni

Anzianità di allenamento: più di 2 anni

Obiettivo: possibile debutto agonistico nel natural bodybuilding

Caratteristiche: Determinato, appassionato di allenamento, testa focalizzata nel lungo periodo

Ah, dimenticavo, si allena nel suo garage!!

**Composizione corporea
iniziale 30/09/17**

Peso	74kg
Metodo utilizzato	Plicometria
Dati raccolti	1 volta ogni 8 settimane
Eta	20

Plicometria (mm)

Tricipitiale	4
Pettorale	2
Subscapolare	6
Ascellare	3
Soprailiaca	2
Addominale	4
Coscia	5

Circonferenze (cm)

Vita	78
Ombelico	79
Torace	97
Coscia	55
Bicipite	36

**RACCOLTA DATI INIZIALI
(MONITORAGGIO KCAL-PESO)**

A cosa serve monitorare e raccogliere i dati iniziali?

- 1) conoscere il punto di partenza
- 2) Capire se il soggetto è in surplus, deficit o mantenimento calorico
- 3) Capire la distribuzione media dei micronutrienti
- 4) Valutare l'andamento del peso (medio) non del singolo giorno
- 5) Se il soggetto non tracciava i macro, utile per imparare

Come fare?

- trovo la media peso della prima settimana e la confronto con la media della settimana successiva
- dall'aumento, calo o mantenimento del peso capisco se sono in normocalorica, deficit o surplus

GIORNO	DATA	WORKOUT	KCAL	CHO	PRO	FAT	PESO	diff
LUNEDI	02/10/2017		3259	492	55	119	73,55	
MARTEDI	03/10/2017		2937	496	119	53	73,35	
MERCOLEDI	04/10/2017		2937	496	119	53	73,05	
GIOVEDI	05/10/2017		2972	495	122	56	72,95	
VENERDI	06/10/2017		2978	503	120	54	73,1	
SABATO	07/10/2017		3003	505	122	55	73,35	
DOMENICA	08/10/2017		2944	503	125	48	73	
MEDIA			3004,3	499	112	63	73,19	
LUNEDI	09/10/2017		3242	510	143	70	72,95	
MARTEDI	10/10/2017		3242	510	143	70	73,25	
MERCOLEDI	11/10/2017		3242	510	143	70	73,25	
GIOVEDI	12/10/2017		3242	510	143	70	72,45	
VENERDI	13/10/2017		3242	510	143	70	73,3	
SABATO	14/10/2017		3250	510	145	70	72,8	
DOMENICA	15/10/2017		3242	509	144	70	72,9	
MEDIA			3243,1	510	143	70	72,99	-0,21

Nel caso di nicola il peso nelle due settimane è sceso di 0,21 kg, questo indica che il soggetto è in deficit calorico

3480

Kcal

140

Proteine (g)

Cosa faccio ora?

Valutato il punto di partenza, in base all'obiettivo posso aggiustare le kcal (aumentarle, diminuirle o semplicemente cambiare ripartizione dei macronutrienti)

Nel caso di Nicola l'obiettivo è un bulk con salita del peso di circa 0,5%-1,5% del peso corporeo al mese

Aggiunta di circa 350Kcal giornaliera

Ogni quanto aggiustare i macro?

- 1) il peso sale più del dovuto (abbasso le kcal per rientrare nel range di salita scelto)
- 2) Il peso non sale o scende (alzo le kcal per rientrare nel range di salita scelto)

550

Carboidrati (g)

80

Grassi (g)

SETTIMANE INTRODUTTIVE PRE TEST e VALUTAZIONE TECNICA

QUALITY

QUANTITY

Valutazione tecnica e 4 settimane introduttive pre test

Valutare insieme all'atleta i movimenti "cardine" che lo accompagneranno per la maggior parte della preparazione **BIG 6**

- Spinta orizzontale
- Spinta verticale
- Tirata orizzontale
- Tirata verticale
- Hip Hinge
- Squat o variante

Squat panca e stacco per forza?

Perche una fase introduttiva?

Una fase introduttiva è importante per consolidare le modifiche tecniche e /o i nuovi esercizi introdotti prima di approcciarsi ad un test massimale o sub massimale.

SUDDIVISIONE ALLENAMENTO

Suddivisione allenamento DUP (periodizzazione ondulata giornaliera)

Day 1 Ipertrofia (H)	Day 2 Tecnica (P)	Day 3 Forza (S)	Day 4 Ipertrofia (H)
Panca (volume)	Panca (tecnica)	Panca piana (forza)	Ohp
Squat (Volume)	Deadlift (tecnica)	Deadlift (forza)	Squat (volume)
Rematore	Ohp	Rematore	Rematore
Complementare petto Complementare spalle Complementare Tricipiti	Complementare dorso Complementare gambe Polpacci	Complementare petto Complementare spalle Complementare gambe Polpacci	Complementare spalle Complementari braccia

TIPOLOGIA DI TEST

Ecco i test di partenza di Nicola dopo le 4 settimane di introduzione

Tipologia di test

Test amrap (as many reps are possible)

- Test prestativo ...esempio

- week8 100kg x 5 reps

- week 16 100kg x 8 reps

-Ricerca indiretta 1RM (calcolo consigliato da 2 a 5Rm)

Piu specifico per ipertrofia rispetto all'1RM

Panca piana	85kg x 7 reps
Squat	125kg x 6 reps
Deadlift	140kg x 7 reps
Ohp	55kg x 3 reps
Rematore	90kg x 4 reps

FASE DI BULK

- **Kcal di partenza, quanto surplus, suddivisione macro, timing, flessibilità, integrazione**
- **Suddivisione Allenamento, test amrap, frequenza**
- **Composizione corporea e massimo peso raggiunto**

3565

Kcal

170

Proteine (g)

Up calorico e Up proteico

Per rimanere nei range di salita scelti sono state incrementate le kcal

Aumento proteine fino a 2,2g x Kg

Isocalorica: in bulk ha poco senso ciclizzare le kcal

Un motivo per cui inserirei una ciclizzazione è per aumentare l'aderenza (Fine settimana più libero) mantenendo la stessa media calorica settimanale

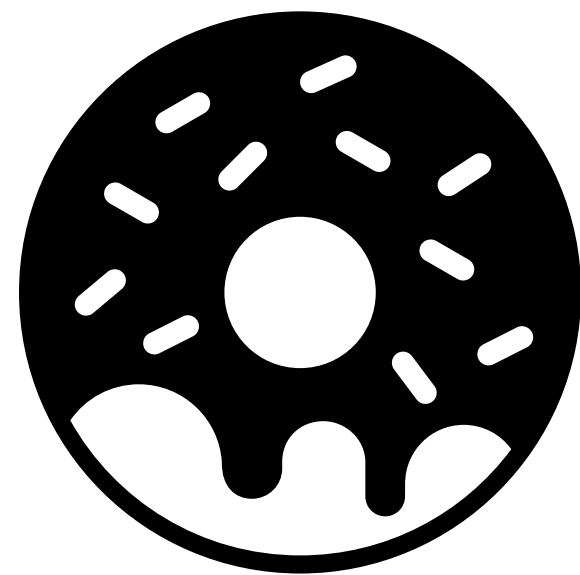
530

Carboidrati (g)

85

Grassi (g)

Cosa aggiungere?



Flessibilità

Range di macro con scarto di

+/- 10 carbo e pro

+/- 5 fat

Fonti alimentari 80/20

80 cibi poco processati

20 Fun food



Timing e numero pasti

Pre e post allenamento:

15-20% dei carbo giornalieri

0,5-0,6g pro/kg

Numero pasti consigliati da 3 a 6

In base a stile di vita e monte calorico



Integrazione

Multivitaminico

Vitamina C

Omega 3

Vitamina D mesi invernali

Test AMRAP Marzo 2018

Seconda ondata di test

Panca piana	+14
Squat	+15
Deadlift	+10

Panca piana	107kg x 1 reps
Squat	135 kg x 8 reps
Deadlift	180kg x 1reps
Ohp	55kg x 5 reps
Rematore	90kg x 7 reps



Fine Bulk

Obiettivo: salire senza accumulare troppa massa grassa

Migliorare gli schemi motori di base e le prestazioni con i pesi (progressioni)

+ 3,8 kg dall'inizio (salita di peso conservativa, esordio a settembre)

Fine Bulk Marzo 2018

Peso	77,8 kg
Differenza peso	+3,8kg
Vita	+1
Ombelico	+1,5
Torace	+4,5
Coscia	+3
Bicipite	+1

Plicometria (mm)

Tricipitiale	5
Pettorale	2
Subscapolare	7
Ascellare	3
Soprailiaca	3
Addominale	5
Coscia	9

Circonferenze (cm)

Vita	79
Ombelico	80,5
Torace	101,5
Coscia	58
Bicipite	37

FASE DI CUT

- deficit calorico, suddivisione macro, timing, flessibilità, integrazione,
- gestione fasi del cut, strategie, stalli, aggiustamenti e adattamenti
- allenamento, suddivisione ,frequenza



Fase di cut

Impostazione

Programmare le settimane di cut partendo a ritroso dalla data della gara inserendo (peak week, 2-3 settimane di "sicurezza", diet break)

prendersi il tempo necessario anche per inserire 1 o più Diet break (programmati)

Arrivare in condizione con almeno!! 2 settimane di anticipo per potere ricaricare ed arrivare al meglio in gara

3040

Kcal

180

Proteine (g)

Cut fase 1 Tutto aprile 2018

Primo taglio calorico di circa 500 kcal

Indipendentemente dall'allenamento 4 giorni Low e 3 refeed consecutivi

Range di discesa 0,5 -1% del peso a settimana

Pro 2,4 gx/kg

4x 400 180 70

3x 500 180 50

440

Carboidrati (g)

60

Grassi (g)

2844

Kcal

180

Proteine (g)

Cut fase 2 Tutto maggio 2018

Ulteriore aggiustamento di 200kcal di deficit per rimanere nei range di discesa

4x 350 180 60

3x480 180 50

400

Carboidrati (g)

55

Grassi (g)

3090

Kcal

180

Proteine (g)

Diet break 1 settimana

- Cos'è il diet break? Pausa programmata dalla dieta con kcal all'attuale mantenimento
- Benefici psicologici e fisiologici (cambio olio macchina)
- Aumento da 300 a 600 kcal tutti i giorni
- Può durare 1 o 2 settimane in base al soggetto e scadenze agonistiche

Cosa potrebbe accadere nel diet break?

- Aumentare del peso (glicogeno, acqua, tessuto muscolare)
- Perdere peso se si era in stallo (meno stress, meno acqua)
- Mantenere il peso (allenarsi meglio, più energie)

Nicola +300 kcal ogni giorno

480

Carboidrati (g)

50

Grassi (g)

2625

Kcal

180

Proteine (g)

Cut fase 3

Post diet break nuovo aggiustamento in negativo delle kcal
-200kcal

No intervento con aggiunta cardio perché Nicola fa un lavoro molto fisico

Si intervento sulle kcal perche il monte calorico lo permette

4x 300 180 50

3x 450 180 50

365

Carboidrati (g)

50

Grassi (g)

2390

Kcal

195

Proteine (g)

Cut Ultima fase

Ultima fase prima della ricarica

Proteine alzate per favorire il mantenimento della massa muscolare

2,7 g x kg

5x 280 200 40

2x 400 180 40

315

Carboidrati (g)

40

Grassi (g)

Fase cut finale

Come abbiamo visto il dimagrimento non è lineare sono infatti necessari aggiustamenti calorici e strategie di ciclizzazione per mantenere il deficit e soprattutto per mantenere quanta più massa muscolare possibile

Refeed (consecutivi)

- più utile per mantenimento di massa magra
- minori adattamenti negativi

Diet break

ALLENAMENTO

In bulk come in cut l'allenamento non ha lo scopo di consumare kcal, ma serve da stimolo per la massa muscolare

In bulk stimoliamo la crescita

In cut stimoliamo il mantenimento della massa muscolare



Fine cut settembre 2018

Peso	71,5 kg
Differenza peso	-6,3kg
Vita	-4
Ombelico	-3,5
Torace	-1,5
Coscia	-4,5
Bicipite	-1

Plicometria (mm)

Tricipitiale	2
Pettorale	2
Subscapolare	5
Ascellare	2
Soprailiaca	2
Addominale	5
Coscia	5

Circonferenze (cm)

Vita	75
Ombelico	77
Torace	100
Coscia	53,5
Bicipite	36

Suddivisione allenamento DUP (periodizzazione ondulata giornaliera)

Day 1 Ipertrofia (H)	Day 2 Tecnica (P)	Day 3 Forza (S)	Day 4 Ipertrofia (H)
Panca (volume) 9-6 reps	Panca (tecnica) 3-1 reps	Panca piana (forza) 5-3 reps	Ohp
Squat (Volume)9-6 reps	Deadlift (tecnica) 3-1 reps	Deadlift (forza) 5-3 reps	Rematore
Rematore	Ohp	Squat (forza) 5-3 reps	Complementare dorso
Complementare petto Complementare spalle Polpacci	Complementare dorso Complementari Braccia	Complementare petto Complementare glutei Complementare gambe	Complementari spalle Complementari braccia

PEAK WEEK E GIORNO GARA

-Allenamento in peak

-macro peak week

-gestione giorno gara



Giorno gara

- Pre gara mattino presto
- Gara pomeridiana primo pomeriggio

		CHO	FAT	PRO	sodio	Acqua
Pasto 1	4-5ore prima	65	20	30	700	0,75 l
Pasto 2	1-1,5 ore prima	50	15	30	700	0,75 l
Pre pump		mars/olio di cocco miele			1000	mezzo litro
tra i pasti bevi ma non esagerare 0,5L/0,7L						
Pasto 1	6 ore prima	65	20	30	700	0,75 l
Pasto 2	3 ore dopo	50	10	30	700	0,75 l
Pasto 3	1ora prima	50	10	30	700	0,75 l
Pre pump		olio di cocco e miele			1000	mezzo litro
		carbo	fat	pro	sodio	
	totale	280	75	150	5500	5-6litri

Francesco Grillo ph.

POST GARA

-Recovery diet vs Reverse diet

-Allenamento

-range di salita peso



Post recovery

Recovery diet VS Reverse Diet

- Una via di mezzo

Cosa abbiamo fatto?

-Risalita iniziale veloce per Tornare a % di bf accettabili e sostenibile

Successivo aggiustamento delle kcal in modo da tornare a guadagnare peso nel rispetto del range 0,5-1% al mese

In allenamento le prime due settimane post gara sono state meno voluminose e meno intense

Cambiato qualche movimento base per recupero articolare

Post recovery novembre 2018

Peso	75,4
Differenza peso	+3,9
Vita	+3
Ombelico	+2
Torace	0
Coscia	-0,5
Bicipite	0

Plicometria (mm)

Tricipitiale	3
Pettorale	2
Subscapolare	6
Ascellare	2
Soprailiaca	2
Addominale	5
Coscia	5

Circonferenze (cm)

Vita	78
Ombelico	79
Torace	100
Coscia	53
Bicipite	36

3400

Kcal

170

Proteine (g)

Recovery post gara

range di salita più veloce

Obiettivo aumentare 5-7% dal peso gara +3,9(5,5% circa)

Subito 450c 170 80

Poi:

500

Carboidrati (g)

80

Grassi (g)

3100

Kcal

Post recovery

Raggiunto il peso desiderato e una massa grassa sostenibile adattiamo le kcal per tornare al range di salita ottimale

0,5-1% del peso corporeo mensile

170

Proteine (g)

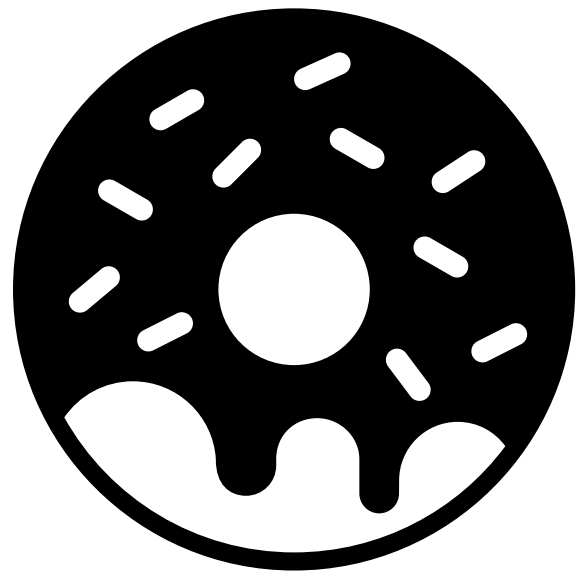
450

Carboidrati (g)

70

Grassi (g)

Cosa aggiungere?



Flessibilità

Range di macro con scarto di

+/- 10 carbo e pro

+/- 5 fat

Fonti alimentari 80/20

80 cibi poco processati

20 Fun food

Vita sociale!!!



Timing e numero pasti

Pre e post allenamento:

15-20% dei carbo giornalieri

0,5-0,6g pro/kg

Numero pasti consigliati da 3 a 6

In base a stile di vita e monte calorico



Integrazione

Multivitaminico

Vitamina C

Creatina

Vitamina D mesi invernali

PIANIFICARE LA NUOVA OFF SEASON ROAD TO ALMENO 3-4 ANNI DI BULK

-kcal, flessibilita, strategia

-Equilibrio e stile di vita

-Allenamento

-aggiustamenti



Nuova off season gennaio 2020

Aumento calorico graduale importante

Aumento del volume di allenamento distribuito su 5 giorni (+1 rispetto al primo anno insieme)

Arrivati al peso massimo mai raggiunto di 83 kg

Nuova offseason gennaio 2020

Peso	83
Differenza peso	+7,6 kg (+11,5 dal peso gara)
Vita	+3
Ombelico	+3
Torace	+11
Coscia	+6
Bicipite	+3,5

Plicometria (mm)

Tricipitiale	6
Pettorale	2,5
Subscapolare	8
Ascellare	4
Soprailiaca	3
Addominale	6
Coscia	10

Circonferenze (cm)

Vita	81
Ombelico	82
Torace	111
Coscia	59
Bicipite	39,5

Suddivisione allenamento

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Panca (volume)	Panca (tecnico)	Panca piana (forza)	Squat (volume)	Complementare dorso
Ohp	Deadlift (tecnico)	Deadlift (forza)	Ohp	Complementare dorso
Hip thrust	Squat (tecnico)	Ohp	Hip thrust	Complementare petto
Complementare dorso Complementare spalle Complementare bicipiti Complementare spalle post	Complementare dorso Complementare spalle Complementare Bicipiti	Complementare dorso Complementare Gambe Polpacci	Complementare spalla Complementare petto	Complementare petto Complementari braccia

3890

Kcal

220

Proteine (g)

Nuova off season

Punto chiave di questa fase, la sostenibilità... e stile di vita

Focus in allenamento

2,6 g pro x kg

550

Carboidrati (g)

90

Grassi (g)

MINICUT E WORK IN PROGRESS

- Cos'è il minicut, perché inserirlo e quando?
- obiettivo minicut, durate e tipologia
- allenamento



Fase Minicut

Peso passato da 83 a 79 kg (in foto)

Raggiunti gli 83 kg ci siamo accorti che non eravamo più in "grado" di essere produttivi con la salita di peso nonostante le kcal molto alte

le sensazioni erano quelle di pesantezza (come se il corpo fosse poco sensibile al surplus)

Quindi inserire un minicut dopo un periodo molto lungo di bulk permette di risensibilizzare l'organismo al surplus

2-6 SETTIMANE Con un taglio calorico anche aggressivo

Perdita di peso di circa 1% del peso a settimana

Rischio di perdere massa magra basso

2860

Kcal

200

Proteine (g)

MInicut

Taglio calorico molto netto vista la grande quantità di kcal

DURATA 7-8 settimane circa (venivamo da bulk di 14 mesi circa)

Isocalorica (aggressivo e breve non fondamentali i refeed)

370

Carboidrati (g)

65

Grassi (g)



Work in progress...

Post minicut abbiamo impostato una risalita graduale delle kcal fino alle quote attuali

Sensibilità al surplus nettamente migliorata

Peso salito a 81,5 con qualità migliorata

Circonferenze muscolari rimaste identiche nonostante i 2 kg in meno e composizione nettamente migliorata

Post minicut e risalita

Fine minicut peso	79 kg
Differenza	-4kg
Peso attuale	81,5kg
Differenza	+2,5kg
Vita	0
Ombelico	-1
Torace	0
Coscia	0
Bicipite	0

Plicometria (mm)

Tricipitiale	4
Pettorale	2
Subscapolare	6
Ascellare	2
Soprailiaca	2
Addominale	4
Coscia	6

Circonferenze (cm)

Vita	81
Ombelico	81
Torace	111
Coscia	59
Bicipite	39,5

3880

Kcal

Post minicut e nuova off season

Partendo dalle kcal del minicut

1 step 450 200 70

2 step 500 200 80

210

Proteine (g)

535

Carboidrati (g)

100

Grassi (g)

Suddivisione allenamento

Day 1 Push	Day 2 Pull	Day 3 Leg e richiamo	Day 4 Push	Day 5 Pull
Panca (forza)	Deadlift (medio)	Panca piana (tecnica)	Panca (volume)	Deadlift (forza)
Squat (tecnico)	3 Complementari dorso	Squat (forza)	Hip thrust	2 Complementari dorso
2 Complementari petto	Complementare spalle	Ohp	Complementare petto Complementare gambe	2 complementari spalle
2 complementari tricipite	2 Complementari bicipite	3 Complementari gambe	2 Complementari tricipiti	2 complementari bicipiti

Test AMRAP ATTUALI

DAL 1° TEST AMRAP NEL 2017 AD OGGI

Panca piana	+27kg
Squat	+40kg
Deadlift	+62kg

Test amrap attuali

Panca piana	97,5 kg x 9 reps
Squat	140kg x 10reps
Deadlift	185kg x 12reps



Inizio 74kg

Show day 71,5kg

Off season 83kg

Work in progress 81,5kg