

PROJECT  
**INVICTUS**

PROJECT INVICTUS  
**ACROPOLI**



Nicolò Liani

# Le progressioni in palestra





Work in  
Progress

## PERCHE' MIGLIORIAMO

- COORDINAZIONE INTER ED INTRAMUSCOLARE
  - TROFISMO MUSCOLARE
- RESISTENZA ALLA FATICA
- GESTIONE DELLA FATICA
- EFFICIENZA DEL GESTO
  - SPECIFICITA'



## PROGRESSIVE OVERLOAD

- NON SI RIFERISCE SOLO AL CARICO SPOSTATO
- SI TRATTA DI UN AUMENTO DELLA RICHIESTA AL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO NEL CORSO DEL TEMPO
- REALIZZABILE IN NUMEROSI MODI
- CONCETTO IN ANTITESI CON L'OMEOSTASI
- E' UNA FORMA MENTIS DA MANTENERE SUL LUNGO TERMINE MA NON NECESSARIAMENTE UN FATTORE DA SODDISFARE OGNI VOLTA CHE ENTRIAMO IN PALESTRA



## I PARAMETRI SU CUI POTER PROGREDIRE

- TECNICA ESECUTIVA
- INTENSITA' DI CARICO
- NUMERO DI SERIE
- NUMERO DI RIPETIZIONI
- INTENSITA' DI SFORZO
- RECUPERO FRA LE SERIE
- TEMPO SOTTO TENSIONE/DURATA DELLA RIPETIZIONE



## FATTORI CHE CONDIZIONANO LA SCELTA DEI PARAMETRI ALLENANTI SU CUI PROGREDIRE

- TIPOLOGIA DI ESERCIZIO
- LIVELLO DI AVANZAMENTO DEL SOGGETTO
- OBIETTIVO PRIMARIO RICERCATO
- FASE DELLA PROGRAMMAZIONE



## LE PROGRESSIONI IN ALLENAMENTO

- LINEARI O SINGOLE
- LINEARI INVERSE
- DOPPIE
- TRIPLE
- AUTOREGOLATE



## PROGRESSIONI SINGOLE O LINEARI

- LAVORA SU UN SINGOLO PARAMETRO DI UN ESERCIZIO
- UTILIZZO PRIORITARIO PER LAVORI BASATI SULL'AUMENTO DEL CARICO O DELLE SERIE
- GLI ESERCIZI MULTIARTICOLARI CARDINE AD INIZIO SEDUTA SONO I PIU' ADATTI A QUESTO TIPO DI PROGRESSIONE
- UN CLASSICO APPROCCIO SUL CARICO E' QUELLO DI SCENDERE CON IL VOLUME ALL' AUMENTARE DELLA RESISTENZA SOLLEVATA (POWERLIFTING ORIENTED)
- UN CLASSICO APPROCCIO SULLE SERIE E' QUELLO DI AUMENTARLE MANTENENDO UN CARICO FISSO E DIMINUENDO IL NUMERO DI RIPETIZIONI TOTALI DELLA SINGOLA SERIE (BODYBUILDING ORIENTED)

**ESEMPIO DI PROGRESSIONE LINEARE DI CARICO  
SULL'ESERCIZIO: BACKSQUAT**

SETT.1: 4X6 @110KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 2640 KG  
SETT.2: 4X5 @115KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 2300 KG  
SETT.3: 4X4 @120KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 1920 KG  
SETT.4: 4X3 @125KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 1500 KG  
SETT.5 (SCARICO): 2X6 @115KG BUFFER 3 TONNELLAGGIO: 1380 KG  
SETT.6: 4X6 @115KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 2760 KG  
SETT.7: 4X5 @120KG BUFFER 3—1 TONNELLAGGIO: 2400 KG  
SETT.8: 4X4 @125KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 2000 KG  
SETT.9: 4X3 @127.5-130KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO. 1530-1560 KG  
SETT.10 (SCARICO): 2X6 @117.5-120KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 1410-1440 KG

**ESEMPIO DI PROGRESSIONE LINEARE DI SERIE  
SULL'ESERCIZIO: BACKSQUAT**

SETT.1: 3X6 @110KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 1980 KG  
SETT.2: 4X5 @110KG BUFFER 4—2 TONNELLAGGIO: 2200 KG  
SETT.3: 5X5 @110KG BUFFER 4—1 TONNELLAGGIO: 2750 KG  
SETT.4: 6X4 @110/115KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 2640-2760 KG  
SETT.5 (SCARICO): 2X6 @110KG BUFFER 3 TONNELLAGGIO: 1320 KG  
SETT.6: 3X6 @115KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 2070 KG  
SETT.7: 4X5 @115KG BUFFER 3—1 TONNELLAGGIO: 2300 KG  
SETT.8: 5X5 @115KG BUFFER 3—1 TONNELLAGGIO: 2875 KG  
SETT.9: 6X4 @115-117.5KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO. 2760-2820 KG  
SETT.10 (SCARICO): 2X6 @115KG BUFFER 3—2 TONNELLAGGIO: 1380 KG



## PROGRESSIONI LINEARI INVERSE

- ALL'INCREMENTARE DEL VOLUME DIMINUISCE L'INTENSITA' DI CARICO NEL CORSO DEL TEMPO
- IN ANTITESI CON LE PROGRESSIONI LINEARI DI CARICO
- GLI ESERCIZI MULTIARTICOLARI SUI QUALI SI PREFERISCE AVERE UNO STIMOLO MAGGIORMENTE INDIRIZZATO SUL VOLUME E MENO SULLA RESISTENZA SPOSTATA, SONO I PIU' INDICATI
- IL CLASSICO APPROCCIO SI BASA SULL'AUMENTO DELLE RIPETIZIONI TOTALI SVOLTE E SULLA DIMINUIZIONE DEL CARICO SPOSTATO

**ESEMPIO DI PROGRESSIONE LINEARE INVERSA  
SULL'ESERCIZIO: DISTENSIONI CON MANUBRI SU  
PANCA PIANA**

**SETT.1: 4X6 @34KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 816 KG**

**SETT.2: 4X7 @32KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 896 KG**

**SETT.3: 4X8 @30KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 960 KG**

**SETT.4: 4X9 @28KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 1008 KG**

**SETT.5 (SCARICO): 2X6 @34KG BUFFER 2 TONNELLAGGIO: 408 KG**

**SETT.6: 4X7 @34KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 952 KG**

**SETT.7: 4X8 @32KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 1024 KG**

**SETT.8: 4X9 @30KG BUFFER 2—0 TONNELLAGGIO: 1080 KG**

**SETT.9: 4X10 @28KG BUFFER 2—0 TONNELLAGGIO: 1120 KG**

**SETT.10 (SCARICO): 2X7 @34 BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 476 KG**



## PROGRESSIONI DOPPIE

- LAVORANO PRIMA SU UN PARAMETRO PER POI SPOSTARSI SU UN ALTRO
- DEFINIBILI ANCHE COME UN PROSEGUO DELLE PROGRESSIONI SINGOLE
- SOLITAMENTE UTILIZZATE CON LA SUCCESSIONE: CARICO-RIPETIZIONI
- GLI ESERCIZI ADATTI A QUESTO TIPO DI PROGRESSIONE SONO I MULTIARTICOLARI SU CUI VIENE IN UN PRIMO MOMENTO AVVIATA UNA PROGRESSIONE DI TIPO SINGOLO

**ESEMPIO DI PROGRESSIONE DOPPIA SULL'ESERCIZIO: PANCA PIANA CON BILANCIERE DOPO AVERE CONCLUSO LA PROGRESSIONE LINEARE SULL'INTENSITA' DI CARICO**

**FINE PROGRESSIONE SINGOLA: 4X 4-4-4-4 @105KG BUFFER 3—1 TONNELLAGGIO: 1680 KG**

**SETT.1 (INIZIO PROGRESSIONE DOPPIA): 4X 5-4-4-4 @105KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 1785 KG**

**SETT.2: 4X 5-5-4-4 @105KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 1890 KG**

**SETT.3: 4X 5-5-5-4 @105KG BUFFER 2—1 TONNELLAGGIO: 1995 KG**

**SETT.4 4X 5-5-5-5: @105KG BUFFER 2—0 (CEDIMENTO TECNICO) TONNELLAGGIO: 2100 KG**

**SETT.5 (SCARICO): 2X5 @105KG BUFFER 2 TONNELLAGGIO: 1050 KG**

**QUANDO SI RIESCE A CHIUDERE IL 4X 5-5-5-5 ALLORA SI HANNO DUE POSSIBILITA', O TRASFORMARE LA PROGRESSIONE IN TRIPLA, LAVORANDO SU UN NUOVO PARAMETRO (NUMERO DI SERIE, TEMPI DI RESCUPERO, TUT, BUFFER), OPPURE RESETTANDO LA PROGRESSIONE E RIPARTENDO DALLO SCHEMA DELLA PROGRESSIONE SINGOLA MA CON PARAMETRI ALLENANTI SUPERIORI**

**ESEMPIO DI PROGRESSIONE DOPPIA SULL'ESERCIZIO: PANCA PIANA CON BILANCIERE DOPO AVERE TERMINATO LA PROGRESSIONE LINEARE SUL NUMERO DI SERIE ALLENANTI**

**FINE PROGRESSIONE SINGOLA: 6X 4-4-4-4-4-4 @100KG BUFFER. 4—1 TONNELLAGGIO: 2400 KG**

**SETT.1 (INIZIO PROGRESSIONE DOPPIA): 6X 5-4-4-4-4-4 @100KG BUFFER 3—1 TONNELLAGGIO: 2500 KG**

**SETT.2: 6X 5-5-4-4-4-4 @100KG BUFFER 3—1 TONNELLAGGIO: 2600 KG**

**SETT.3: 6X 5-5-5-4-4-4 @100KG BUFFER 3—1 TONNELLAGGIO: 2700 KG**

**SETT.4: 6X 5-5-5-5-4-4 @100KG BUFFER 3—0 (CEDIMENTO TECNICO) TONNELLAGGIO: 2800 KG**

**SETT.5 (SCARICO): 3X5-5-4 @100KG BUFFER 3—1 TONNELLAGGIO: 1400 KG**

**QUANDO SI RIESCE A CHIUDERE UN 6X 5-5-5-5-5-5 ALLORA SI HANNO DUE POSSIBILITA', O TRASFORMARE LA PROGRESSIONE IN TRIPLA, LAVORANDO SU UN NUOVO PARAMETRO (INTENSITA' DI CARICO, TEMPI DI RESCUPERO, TUT, BUFFER), OPPURE RESETTANDO LA PROGRESSIONE E RIPARTENDO DALLO SCHEMA DELLA PROGRESSIONE SINGOLA MA CON PARAMETRI ALLENANTI SUPERIORI**



## PROGRESSIONI TRIPLE

- LAVORANO SU TRE PARAMETRI DI UN DETERMINATO ESERCIZIO
- SOLITAMENTE UTILIZZATE CON LA SUCCESSIONE: CARICO-RIPETIZIONI-SERIE/TEMPI DI RECUPERO
- SI PRESTANO BENE SUGLI ESERCIZI MONOARTICOLARI CHE A LIVELLO DI RESISTENZA SPOSTATA SI SATURANO IN FRETTA
- DI NON SEMPLICE REALIZZAZIONE SUGLI ESERCIZI MULTIARTICOLARI

**ESEMPIO DI PROGRESSIONE TRIPLA SULL'ESERCIZIO: CURL CON BILANCIERE SAGOMATO**

**SETT.1: 4X 6-6-6-6 @36KG BUFFER: 2—1 TONNELLAGGIO: 864KG RECUPERO: 1'30''**

**SETT.2: 4X 6-6-6-6 @38KG BUFFER: 2—0 TONNELLAGGIO: 912KG RECUPERO: 1'30''**

**SETT.3 & 4: 4X 6-6-6-6 @40-40-38-38 BUFFER: 1—0 TONNELLAGGIO: 936KG RECUPERO: 1'30''**

**SETT.5 (SCARICO): 2X 6-6 @40-40 KG BUFFER: 1 TONNELLAGGIO: 480KG RECUPERO: 1'30''**

**SETT.6: 4X 6-6-7-7 @40-40-36-36 KG BUFFER: 1—0 TONNELLAGGIO: 984KG RECUPERO: 1'30''**

**SETT.7: 4X 6-7-7-7 @40-40-36-36 KG BUFFER: 1—0. TONNELLAGGIO: 1024KG RECUPERO: 1'30''**

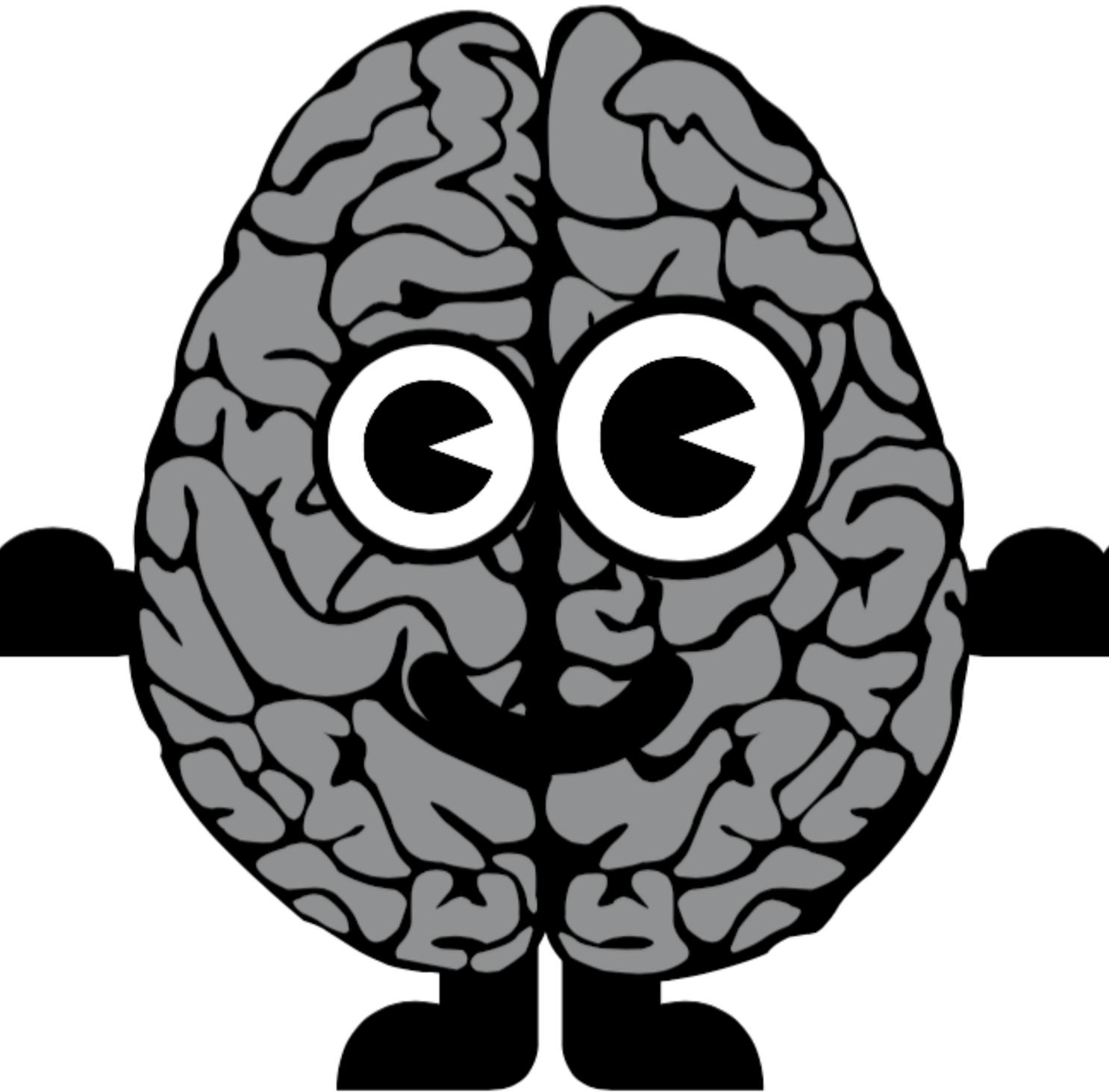
**SETT.8 & 9: 4X 7-7-7-7 @40-40-36-36 KG BUFFER: 1—0 TONNELLAGGIO: 1064KG RECUPERO: 1'30''**

**SETT.10 (SCARICO). 2X 7-7 @40-40 KG BUFFER: 1—0 TONNELLAGGIO: 560KG RECUPERO: 1'30''**

**SETT.11: (QUI SI PUO' DECIDERE IL TERZO PARAMETRO SU CUI PUNTARE, LE SERIE AVRANNO UN IMPATTO PIU' RILEVANTE IN TERMINI DI STIMOLO MUSCOLARE MA BISOGNA VALUTARE SE CE LO POSSIAMO PERMETTERE IN TERMINI RECUPERATIVI, VICEVERSA I TEMPI DI RECUPERO O IL TUT SARANNO MENO IMPATTANTI IN TERMINI "SISTEMICI" MA DARANNO ANCHE UNA RISPOSTA MUSCOLARE POTENZIALMENTE MINORE, DICO POTENZIALMENTE PERCHE' NEL CASO UNA SERIE IN PIU' NON E' TOLLERABILE ALLORA IL DISCORSO SI INVERTE.**

**- CON LE SERIE: 5X 7-7-7-7-7 @40-38-38-36-36 KG BUFFER: 1—0 TONNELLAGGIO: 1302 KG RECUPERO: 1'30''**

**- CON I TEMPI DI RECUPERO: 4X 7-7-7-7 @40-40-36-36 KG BUFFER: 1—0 TONNELLAGGIO: 1064 KG RECUPERO: 1'15''**



## PROGRESSIONI AUTOREGOLATE

- E' UN CONCETTO INTRINSECO IN QUALSIASI TIPO DI PROGRESSIONE CHE SI SCEGLIE DI ADOTTARE
  - LE PROGRESSIONI NON DEVONO ESSERE NECESSARIAMENTE SETTIMANALI
  - LE PROGRESSIONI DEVONO TENERE CONTO DI MOLTEPLICI FATTORI EXTRA-PALESTRA
  - SI PROGREDISCE QUANDO: NON SI PERCEPISCE PIU' IL LAVORO ALLENANTE, QUANDO SI HA MARGINE SICURO DI INCREMENTARE ALMENO UN PARAMETRO E QUANDO IL CONTESTO LO PERMETTE
    - PER INTERMEDI E AVANZATI



## LIVELLO DI AVANZAMENTO DEL SOGGETTO

- SOGGETTI NEOFITI (FASCIA INIZIALE)
- SOGGETTI NEOFITI (FASCIA FINALE)
- SOGGETTI INTERMEDI (FASCIA INIZIALE)
- SOGGETTI INTERMEDI (FASCIA FINALE)
- SOGGETTI AVANZATI (FASCIA INIZIALE)
- SOGGETTI AVANZATI (FASCIA FINALE)



## SOGGETTI NEOFITI (FASCIA INIZIALE)

- APPRENDIMENTO DEI GESTI MOTORI
- BIFREQUENZA SUGLI ESERCIZI TARGET
- NESSUNA PROGRESSIONE SPECIFICA PROGRAMMATA
- QUANDO SI ACQUISTA UNA CORRETTA ESECUZIONE I CARICHI SARANNO FACILMENTE AUMENTABILI PER UN CERTO LASSO DI TEMPO ANCHE A PARITA' DI REP
- SERIE ALLENANTI SETTIMANALI STATICHE



## **SOGGETTI NEOFITI (FASCIA FINALE)**

- AFFINARE GLI ESERCIZI FINO A FARLI DIVENTARE PATTERN MOTORI A TUTTI GLI EFFETTI
- BIFREQUENZA SUGLI ESERCIZI TARGET
- SCHEMI COME IL RAMPING O I PIRAMIDALI DECRESCENTI POSSONO ESSERE GLI APPROCCI PROGRESSIVI PIU' INDICATI
- SERIE ALLENANTI SETTIMANALI AL PIU' STATICHE



## **SOGGETTI INTERMEDI (FASCIA INIZIALE)**

- BUON MARGINE SUI CARICHI DA SFRUTTARE CON PROGRESSIONI SINGOLE SU ESERCIZI MULTIARTICOLARI
- BIFREQUENZA SU TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI
- SERIE ALLENANTI SETTIMANALI CHE PARTONO BASSE AD INIZIO MESOCICLO PER POI SALIRE CON IL PROSEGUO DI ESSO
- INTRODUZIONE DELLE SETTIMANE DI SCARICO ATTIVO, DOPO NUMEROSE SETTIMANE DI PROGRESSIONE (10-12)



## **SOGGETTI INTERMEDI (FASCIA FINALE)**

- MARGINE SUI CARICHI ANCORA PRESENTE MA IN MISURA SEMPRE MINORE
- BIFREQUENZA SU TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI
- SERIE ALLENANTI CHE PARTONO MEDIO/BASSE AD INIZIO DEL MESOCICLO PER POI SALIRE CON IL PROSEGUO DI ESSO
- INDICATIVAMENTE LA DURATA INDICATIVA DEI MESOCICLI PRIMA DI UNA SETTIMANA DI SCARICO E' DI 8-10 SETTIMANE
- ARRIVATI A QUESTO LIVELLO AVRETE RAGGIUNTO INDICATIVAMENTE IL 70-80% DEL VOSTRO POTENZIALE



## SOGGETTI AVANZATI (FASCIA INIZIALE)

- POCO MARGINE DI AUMENTO SUI CARICHI
- FORBICE FRA MEV E MRV SEMPRE PIU' STRETTA
- BIFREQUENZA SU TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI
- VALUTABILE ANCHE LA TRIFREQUENZA IN ALCUNI CASI DI RICHIESTA DI VOLUME MOLTO ALTA PER PROGREDIRE
- SERIE ALLENANTI CHE PARTONO AD UN LIVELLO MEDIO AD INIZIO MESOCICLO, PER POI SALIRE CON IL PROSEGUO DI ESSO
- INDICATIVAMENTE LA DURATA DEI MESOCICLI PRIMA DI UNA SETTIMANA DI SCARICO E' DI 6-8 SETTIMANE



## **SOGGETTI AVANZATI (FASCIA FINALE)**

- AUMENTO SUI CARICHI QUASI NULLO
- FORBICE FRA MEV E MRV MOLTO STRETTA
- BIFREQUENZA SU TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI
- VALUTABILE ANCHE LA TRIFREQUENZA PER MUSCOLI CARENTI O CHE RICHIEDONO ELEVATI QUANTITATIVI DI SERIE ALLENANTI
- SERIE ALLENANTI CHE PARTONO GIA' AD UN BUON LIVELLO AD INIZIO MESOCICLO PER POI SALIRE CON IL PROSEGUO DI ESSO
- INDICATIVAMENTE LA DURATA DEI MESOCICLI PRIMA DI UNA SETTIMANA DI SCARICO E' DI 4-6 SETTIMANE



## L'ASPETTO ALIMENTARE

- L'ALIMENTAZIONE DEVE ESSERE FUNZIONALE ALLA RICHIESTA DI UNA DATA PERFORMANCE
- IN FASI DI IPERALIMENTAZIONE I PARAMETRI ALLENANTI DEVONO AUMENTARE
- IN FASI DI IPOALIMENTAZIONE NON CI SERVE AUMENTARE I PARAMETRI ALLENANTI MA MANTENERLI ENTRO UNA SOGLIA DI SICUREZZA IN BASE ALL'ENTITA' E ALLA DURATA DEL DEFICIT ENERGETICO



## **CONCETTI FINALI DA PORTARSI A CASA**

- SENZA UNA PROGRAMMAZIONE IDONEA SAREMO DESTINATI A STALLARE DOPO UN CERTO LASSO DI TEMPO, VARIABILE DA PERSONA A PERSONA
- PROGREDIRE VUOL DIRE AUMENTARE I PARAMETRI ALLENANTI NEL TEMPO, QUINDI NEI MESI E NEGLI ANNI, NON NECESSARIAMENTE AD OGNI ALLENAMENTO
- IL CONTESTO ALIMENTARE E DI VITA GIOCA UN RUOLO CRUCIALE NELL'IMPOSTAZIONE DELLE PROGRESSIONI
- LA TIPOLOGIA DELLA PROGRESSIONE DEVE ESSERE STUDIATA A SECONDA DELL'ESERCIZIO, DEL LIVELLO DI AVANZAMENTO DEL SOGGETTO E SOPRATTUTTO DELL'OBIETTIVO RICERCATO



L'approccio autoregolato con Nico Liani

**Grazie per  
l'attenzione**

