

PROJECT  
**INVICTUS**

PROJECT INVICTUS  
**ACROPOLI**



Fabrizio Liparoti

# Tecniche d'intensificazione





## Cosa sono???

Sono particolari metodiche che sono introdotte a fine di un working set per aumentare l'intensità percepita di un muscolo e "spingerlo" ad un livello di esaurimento muscolare maggiore

# Pro vs Contro

## PRO

- Maggiore intensità percepita
- Maggiore volume nel working set
- Maggiore carico meccanico
- Maggiore lavoro sul muscolo target

## CONTRO

- Molto tassante sul SN
- Perdita del volume allenante della seduta (se non inserite nel giusto contesto)
- Maggiore rischio di sbagliare la tecniche dell'esercizio
- Maggiore rischio d'infortuni



## Le 4 “Famiglie” delle tecniche d’intensificazione

***-STRIPPING***

***-REST PAUSA***

***-Tecniche di dilatazione di una serie***

***-Tecniche per migliorare l’attivazione muscolare***

**CAPIAMO MEGLIO DI COSA STIAMO  
PARLANDO!!!**



# STRIPPING

E' un mix di tecniche che si legano ad un set finale

Ne esistono di vario tipo e genere e si dividono in:

-STRIPPING DI LEVA

-STRIPPING DI CARICO

-STRIPPING DI RIPETIZIONI



## STRIPPING DI LEVA

E' formato da una facilitazione della leva di lavoro (dalla più difficile alla più facile) man mano che il carico diventa pesante

*Ad esempio:*

*Lat machine larghissima 3x8 + ultimo set 2 stripping di leva*

*Ultimo set viene svolto così:*

- Lat larghissima max reps*
- Lat media max reps (stripping di leva 1)*
- Lat stretta e inversa max reps (stripping di leva 2)*



## STRIPPING DI CARICO

E' dato da un scarico di carico fisso (in percentuale al peso di inizio set) portando il muscolo oltre l'esaurimento muscolare del carico iniziale

La percentuale che spesso di scarico è del 20%

*Ad esempio:*

*Pressa 45 3x6 + ultimo set 2 stripping di carico*

*Ultimo set viene svolto così:*

*Immaginiamo un carico di 200kg per le prime 6 rip*

*-Dopo il primo esaurimento scarico il carico del 20% max reps*

*-Scarico ancora il carico di un 20% ancora max reps*



## STRIPPING DI RIPETIZIONI

E' dato da un numero fisso di ripetizioni da raggiungere in ogni scarico di peso.

Lo scarico del peso in questo caso è soggettivo in base al numero di ripetizioni che l'atleta deve raggiungere (

*Ad esempio:*

*Chest press 3x8 + ultimo set 8+8*

*Ultimo set viene svolto così:*

*-Prime 8 rip ad esaurimento*

*-Scarico il carico (di quello che serve) altre 8 rip ad esaurimento*

*-Scarico il carico altre 8 rip ad esaurimento muscolare*

**REST PAUSA**



## REST PAUSA

Questo tipo di lavoro a differenza del precedente che punta al massimo sfinimento dei substrati energetici, questo punto ad avere dei pochi tempi di recupero in modo da ripristinare in modo parziale il creatin fosfato e ripartire con lo stesso carico allenante macinando quindi più volume con intensità di carico alta

Ne esistono di vario tipo e genere e si dividono in:

-REST PAUSA CLASSICO

-LADDER

-SERIE INTERROTTE



## REST PAUSA CLASSICO

Il REST PAUSA CLASSICO è quello che ormai noi tutti conosciamo, tanto semplice quanto funzionale. Ottimo per capire anche se un soggetto sa spremersi sotto carico.

Ecco un esempio

Shoulder press 2 x 8 + 20" + 20"

-Questo si traduce che in ogni set faremo 8 rip

-Riposeremo 20" lasciando lo stesso peso faremo max reps

-Riposeremo ancora altri 20" e con lo stesso carico faremo ancora max reps

-Finito questo ci si riposa, si regola il peso e si passa al secondo set



## LADDER

Il LADDER o tradotto “scala” è un set dove il principio del lavoro è l'affaticamento del muscolo tramite la fatica cumulativa dei mini set, infatti ad ogni set si aggiungeranno ripetizioni in più fino all'esaurimento muscolare.

Ecco un esempio per capirci meglio  
Alzate laterali 2 x 10RM tecniche LADDER

-Questo si traduce che useremo il nostro 10RM

-Partiremo con 2 rip nel primo mini set

-Riposeremo 20” e passeremo al secondo mini set aumentando una rip quindi saranno 3 rip

-Finito questo ci si riposa altri 20” e passeremo a 4 rip e così via fino al raggiungimento delle rip che ci permettono l'esaurimento muscolare.



## SERIE INTERROTTE

La serie interrotta è un'invenzione italiana del nostro grande maestro Massaroni  
Da quell'esempio poi ne sono nate tante varianti  
Fanno parte sempre delle tecniche di accumulo della fatica

Ecco un esempio per capirci meglio  
Spinte manubri 1 x serie interrotta

-Questo si traduce che useremo il nostro 10RM

-Eseguiamo solo 5 rip

-Riposeremo 20" e passeremo al secondo mini set sempre da 5 rip

-Riposeremo ancora altri 20" e passeremo al terzo mini set facendo altre 5 rip

-Andremo avanti così (5 rip ogni mini set) fino a che con lo stesso carico non saremo più capaci di effettuare 5 rip



## Myoreps

Fa parte sempre delle tecniche di accumulo della fatica quindi serie interrotte ma in questo caso è una variante diversa

Ecco un esempio

Fly 1 x ramping 8 + myoreps

-Eseguiamo inizialmente dei set di avvicinamento al numero di rip target (8RM)

-Una volta stabilito il carico faremo un set al massimo esaurimento muscolare con quel peso (ne dovrebbero uscire 8)

-Poi riposeremo 20" e passeremo alla fase di accumulo, ovvero ogni 20" la metà del numero di rip della serie target in questo caso 4

-Riposeremo ancora altri 20" ed eseguiamo altre 4 rip

-Andremo avanti così (4 rip ogni mini set) fino a che con lo stesso carico non saremo più capaci di effettuare 4 rip

# **TECNICHE DI DILATAZIONE DEI SET**



# TECNICHE DILATAZIONE DEI SET

E' un mix di tecniche che servono per protrarre il set con lo stesso carico in modo da poter aumentare il tempo sotto tensione e sfinire tutti i rom di movimento

Ne esistono di vario tipo e genere e si dividono in:

-BURNS

-FORZATE

-NEGATIVE

-STATICA

-STRECH FORZATO



## BURNS

BURNS o bruciore si tratta di una tecnica che consiste nel effettuare movimenti anche parziali di sono 2/3 cm a fine set in modo da portare il muscolo al massimo esaurimento

Ecco un esempio  
Leg curl 3 x 6 + Burns

-Eseguiamo le prime 6 rip ad esaurimento muscolare con ROM completo

-Una volta raggiunto il nostro esaurimento muscolare faremo tante piccole parziali basse fino a che il nostro muscolo non riuscirà più a spostare il carico iniziale

-Poi si riposa il tempo stabilito e si parte con un secondo set



## FORZATE

FORZATE come dice la parole stessa sono delle rip forzate (con un piccolo aiuto del nostro spotter) per continuare a macinare altre rep senza poggiare o perdere tensione sul muscolo

Ecco un esempio  
Chest press 2x8/10 + 2 forzate

-Eseguiamo le prime 8/10 rip ad esaurimento muscolare

-Una volta raggiunto il nostro esaurimento muscolare faremo altre 2 rip mentre il nostro spotter ci aiuta (quel po che serve ad andare avanti con la rip) fino a completarle.

-Dopo fatte le 2 forzate il primo set sarà finito, ci si riposa il tempo di recupero stabilito e si parte con un secondo set



## STATICA FINALE

Abbiamo vari tipi di esaurimento muscolare, concentrico, eccentrico, tecnico e statico, spesso noi dopo un set arriveremo a quello tecnico o concentrico quindi questa tecnica servirà per sfinire anche quello statico

Ecco un esempio

Alzate laterali 2 x 8/10 + 20" statica in contrazione

-Eseguiamo le prime 8/10 rip ad esaurimento muscolare

-Una volta raggiunto il nostro esaurimento muscolare saliremo con i nostri manubri lentamente fino a raggiungere la contrazione massima

-Rimarremo fermi in quel punto per 20", poi ci si riposa e si passa alla seconda serie



## STRECH FORZATO

Con questa tecnica come non nominare il famoso metodo old school DOG CRAP di Dante, un metodo ad altissima intensità e bassa frequenza con lo scopo si “distruggere” il muscolo in poco e poi farlo supercompensare.

E' una tecnica abbastanza pericolosa per eventuali infortuni

Ecco un esempio

Lat avanti 2x 8/10 + 30" di stretch forzato

-Eseguiamo le prime 8/10 rip ad esaurimento muscolare

-Una volta raggiunto il nostro esaurimento muscolare andremo sulla nostra barra delle trazioni, metteremo una zavorra con del peso e ci appenderemo ricercando il massimo stretch del muscolo dorsale.

-Rimarremo fermi in quel punto per 30", poi ci si riposa e si passa alla seconda serie

**SET PER MIGLIORARE L'ATTIVAZIONE  
MUSCOLARE**



## Set per aumentare l'attivazione muscolare

A differenza delle precedenti queste sono tecniche più soft da usare in una serie prima di iniziare l'allenamento specifico per migliorare il feeling con il muscolo target

Molto utili per lavorare in modo specifico sui punti carenti

Ne esistono di vario tipo e genere e si dividono in:

-PRE ESAURIMENTO

-PEAK CONTRACTION

-TECNICA UNA RIP E MEZZO



## PRE ESAURIMENTO

La tecnica di pre esaurimento di tratta di un lavoro d'isolamento sul gruppi muscolari che si devono allenare finalizzato all'aumento del flusso sanguigno e stabilire maggio connessione mente-muscolo

Ecco un esempio

Allenamento pettorali:

Pre attivazione pectoral machine 3x10 pump

Panca piana 3 x 5/7

-Eseguiamo il primo esercizio di pump, ovvero, movimenti controllati e lenti con il massimo focus sul pettorale

-La serie non deve essere tirata ad esaurimento ma con un RPE 7/8

-Poi si riposa il tempo stabilito e si parte con il lavoro neurale sulla panca



## PEAK CONTRACTION

Il picco di contrazione è una tecnica che si occupa nella singola ripetizione di enfatizzare l'accorciamento e la contrazione muscolare questo permetterà più feeling muscolare e più lavoro di contrazione

Ecco un esempio

Allenamento pettorali:

Pectoral machine 3x10 peak contraction 3"

-Eseguiamo l'esercizio dove in ogni ripetizione ci fermeremo per tre secondi sul punto di maggiore contrazione

-Andremo avanti così per 10 rip totali



## TECNICA 1 RIP E MEZZO

Anche la tecnica 1 rip e mezza è una tecnica della singola ripetizione  
In questo caso ogni rip e mezza viene considerata una rip totale

Ecco un esempio  
Leg curl 3x8/10 tecnica 1 rip e mezza

- Ci posizioneremo sotto il leg curl faremo 1 rip completa e una mezza alta (solo fase di contrazione) così sarà la nostra prima rip
- Andremo avanti così per 10 rip totali

**COME CONTESTUALIZZARLE?**  
**Scelta degli esercizi**



## Scelta degli esercizi

La prima cosa fondamentale per rischiare meno infortuni ed essere efficienti è la scelta dei giusti esercizi

Il consiglio generale è quello di applicare le tecniche per lo più su macchinari e/o esercizi d'isolamento:

Quali sono in vantaggi?

- Maggiore concentrazione sul gruppo muscolare target
- Minore rischio d'infortunio
- Meno impatto sul SN

**COME CONTESTUALIZZARLE?**  
**Tecniche per gruppo muscolare**



# Tecniche per gruppo muscolare

## Gruppi muscolari piccoli:

- Sono i più portati a lavorare con le tecniche d'intensificazione
- Hanno meno impatto sul SN
- Hanno miglior recupero visto il piccolo danno muscolare
- Lavorano quasi sempre con carichi limitati

Questo ci fa capire che portarli "oltre" la soglia dell'esaurimento muscolare va più che bene, anzi alcune volte fa meglio

## Gruppi muscolari grandi:

- Il lavoro diventa più complicato
- Hanno quasi sempre una buona intensità di carico e delle buone progressioni sul carico meccanico
- Il recupero localizzato impiega molto di più
- L'impatto sul SN è molto tassante
- Il rischio d'infortunio aumenta

Dosare bene le tecniche è sfruttarle come "arma" è la migliore soluzione

# Come ci dobbiamo comportare? - Muscoli piccoli

Si possono inserire con delle progressioni 2/3 tecniche d'intensificazione a seduta allenante per un massimo di 5/6 tecniche a settimana

Ecco un esempio di progressione con obiettivo l'aumento del volume e uno scalo sull'intensità:

Curl manubri

Sett 1: 3x8/10

Sett 2: 3x8/10 + 1 stripping

Sett 3: 3x8/10 + 2 stripping

Sett 4: 3x8/10 + 8 + 8

Ecco un esempio di progressione con obiettivo aumento del volume mantenendo l'intensità di carico

Curl manubri

Sett 1: 3x6/8

Sett 2: 3x6/8 + 1 rest pausa

Sett 3: 3x6/8 + 2 rest pausa

Sett 4: 3x 6/8 + 1 myoreps

# Come ci dobbiamo comportare? - Muscoli grandi

Divisione della seduta:

Lavoro neurale in buffer o esaurimento tecnico

Lavoro ipertrofico ad esaurimento muscolare e progressioni sul volume

Lavoro metabolico e utilizzo di tecniche d'intensificazione (si consiglia un massimo di 1/2 tecniche)

Ecco un esempio di seduta e progressioni:

Lavoro neurale:

Panca piana 4x4/6 cedimento tecnico

Progressioni: carico o rip a parità di carico

Lavoro ipertrofico:

Spinte manubri panca 15 4x8/10

Progressioni: aggiungere un set a settimana

Lavoro metabolico:

Aperture al cross over 3x8/10

Progressioni: tecnica d'intensificazione progressioni su questa

**COME CONTESTUALIZZARLE?  
In un MESOCICLO**



# Impostare un mesociclo - Opzione 1

-Fase 1:

Durata: 4 settimane

Lavoro sul volume

Nessuna tecnica

-Fase 2:

Durata: 4 settimane

Lavoro medio volume

1/2 tecniche d'intensificazione

-Fase 3:

Durata 4 settimane

Lavoro medio/basso volume

3/4 tecniche d'intensificazione

Approccio molto Basic con progressioni delle teniche



## Impostare un mesociclo - Opzione 2

-Fase 1:

Durata: 4 settimane  
Lavoro medio volume  
Tecnica dilatazione dei set

-Fase 2:

Durata: 4 settimane  
Lavoro medio volume  
Tecnica di stripping

-Fase 3:

Durata 4 settimane  
Lavoro medio volume  
Tecnica di rest pausa

Questo lo chiamo mesociclo intensity

Nel corso delle settimane avremo un aumento del volume e intensità di carico



**Grazie a tutti!!!**

# Seguite la mia pagina IG per nuovi spunti sull'allenamento e la gestione alimentare

