

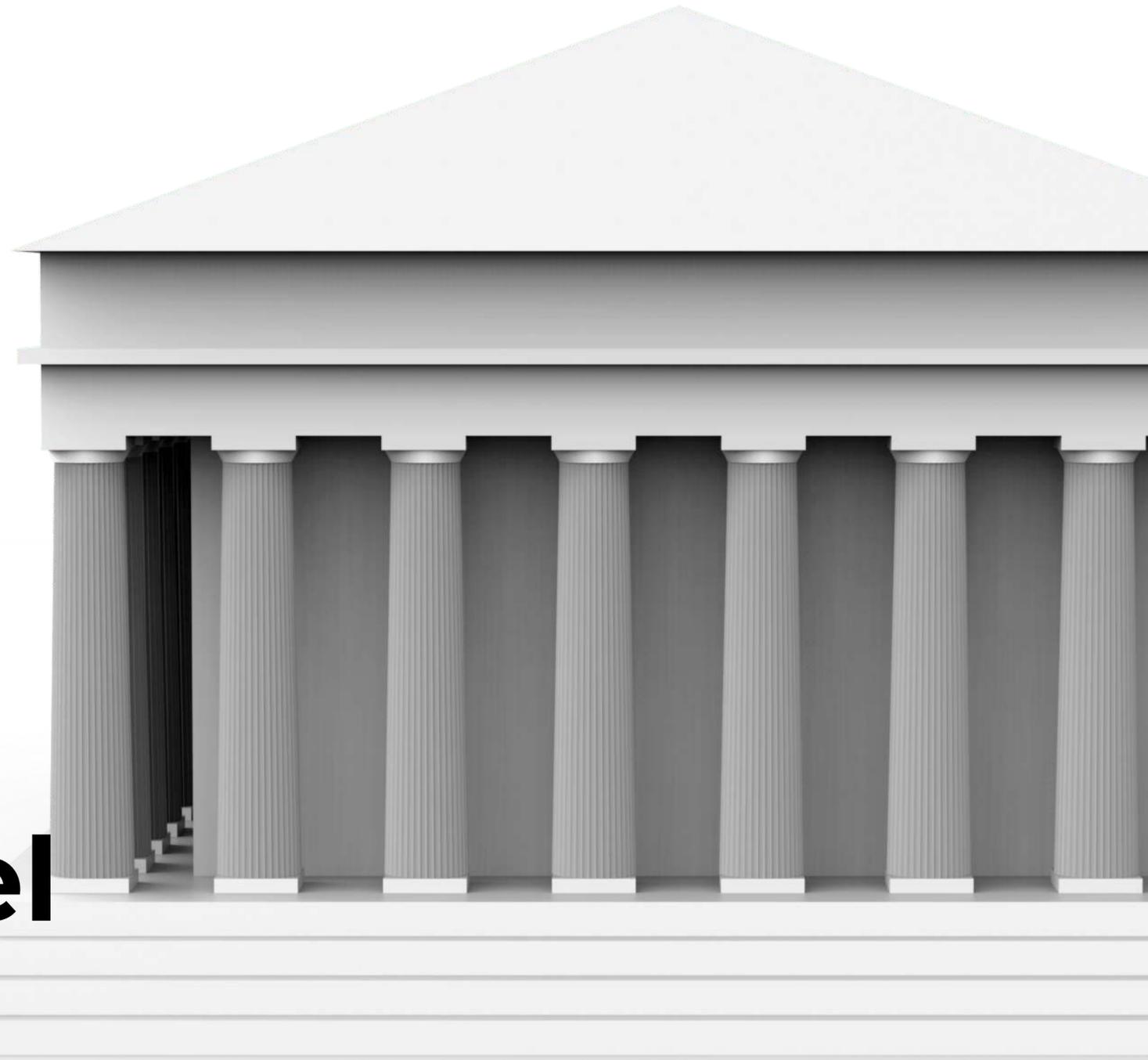
PROJECT
INVICTUS

PROJECT INVICTUS
ACROPOLI



Nicolò Mattia Agostinelli

Scelta degli esercizi nel Bodybuilding: i big 6





Chi sono

- Appassionato di allenamento
- Laureato in Scienze Motorie e Sportive
- Personal trainer presso Area4 e Preparatore atletico
- Atleta Pro WNBF categoria Man's Physique in preparazione da 4 anni con il Team3DMJ (coach Alberto Nunez)

“Il dubbio è l’inizio della conoscenza”



Di cosa parleremo

- **Big 6: quali sono, quali scegliere, e perché**
- **Esercizi accessori**
- **Cambiare esercizi ogni 4-6 settimane?**
- **Principianti, intermedi e avanzati, cosa cambia**
- **Monitorare la performance durante la preparazione**

Big 6: quali sono

- **Tirata verticale**
- **Tirata orizzontale**
- **Spinte verticale**
- **Spinta orizzontale**
- **Squat e varianti**
- **Hip hinge**

Tirata verticale

- **Trazioni**
 - presa neutra
 - Presa supina
 - Presa prona
- **Lat pulldown**
 - presa t-bar
 - presa supina
 - presa stretta
- **Pull up facilitate**
- **One arm pulldown**



Tirata Orizzontale

- Pendlay row
- Seal row
- One arm row
- Rematore busto in appoggio
- Trazioni orizzontali
- Tbar row
- Cable row
- ...



Spinta Orizzontale

- Panca piana
- Panca piana manubri
- Floor press
- Push up
- Floor press manubri
- Chest press
- ...



Spinta Verticale

- Overhead press bilanciere
- Overhead press manubri
- Overhead press mono
- Push press
- Shoulder press
- ...



Squat e varianti

- Back squat
- Front squat
- Leg press
- Split squat
- Affondi
- Hack squat
- Belt squat machine
- ...

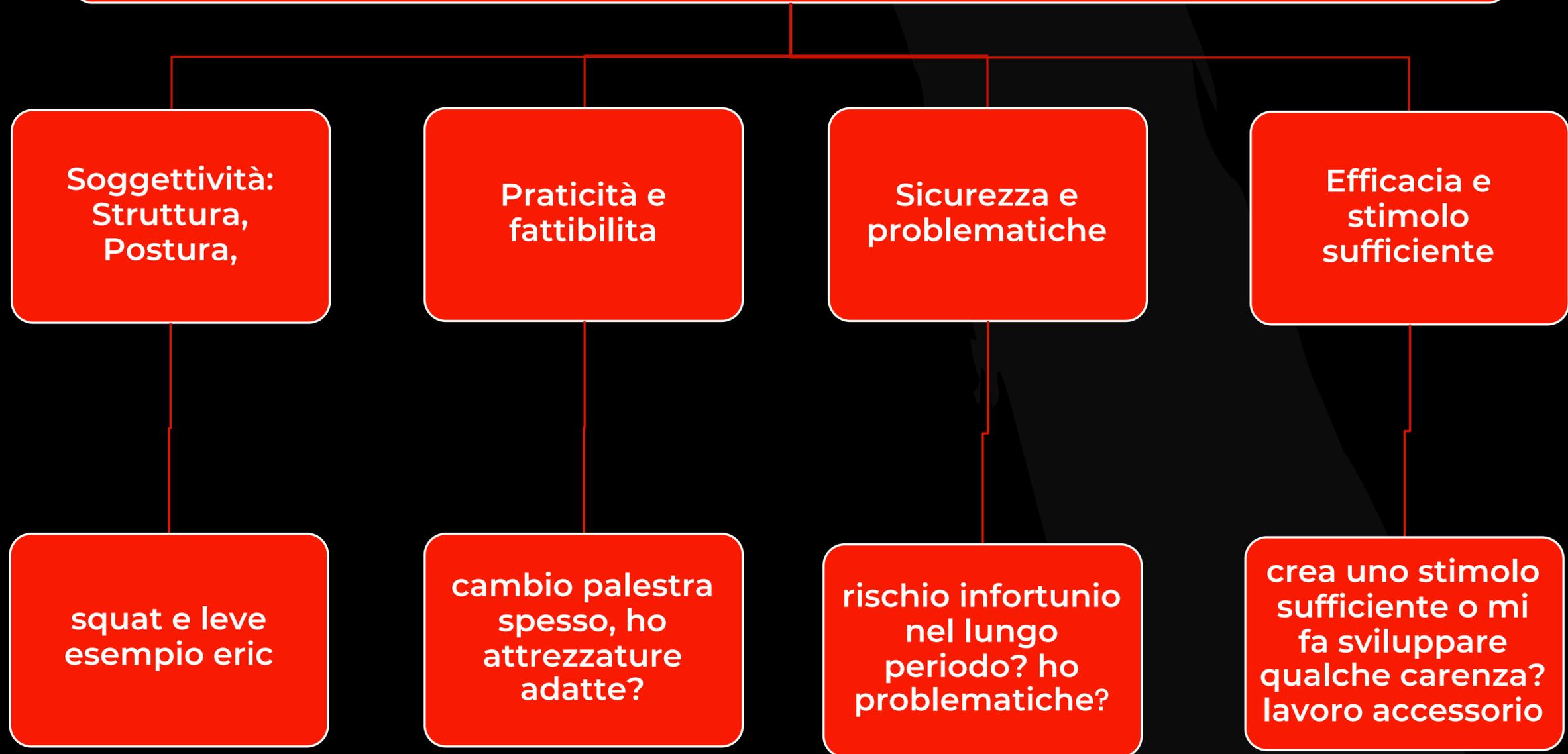


Hip hinge

- Deadlift
- Sumo deadlift
- Hip thrust
- RDL
- Trap bar deadlift
- Stacco gambe tese
- ...



Se parliamo di ipertrofia nessun singolo esercizio è essenziale



Cosa fare in pratica?

- Scegli un esercizio “Cardine” per traiettoria che permetta (tenendo conto della tua struttura) di lavorare in sicurezza (la differenza tra molti buoni atleti e quelli d’elite, è chi non si fa male. Eric Helms)
- l’esercizio scelto deve consentire di progredire nel lungo periodo, tenendo conto di aumenti di carico anche molto gradualmente
- Personalizzazione, efficacia e preferenza personale devono essere i motivi per cui scegli gli esercizi, non seguire la moda del momento!
- Per lavorare su punti carenti e simmetria aggiungi esercizi accessori (squat cardine, leg press accessorio)

Changes in Exercises Are More Effective Than in Loading Schemes to Improve Muscle Strength
Fonseca, Rodrigo M.¹; Roschel, Hamilton¹; Tricoli, Valmor¹; de Souza, Eduardo O.¹; Wilson, Jacob M.²;
Laurentino, Gilberto C.¹; Aihara, André Y.³; de Souza Leão, Alberto R.³; Ugrinowitsch, Carlos¹



Se l'obiettivo è la forza?

- la selezione dell'esercizio in questo caso invece è fondamentale!

- SPECIFICITA'

- Per diventare forti in movimenti specifici, dobbiamo fare pratica su quei movimenti

Esempio: powerlifting (Panca piana, Squat, Stacco)

- Anche qui il lavoro accessorio è utile per migliorare l'alzata principale
- Vedi anche variante dei fondamentali

Variare spesso gli esercizi porta maggior ipertrofia?

- Dipende, da quanto spesso cambiamo;
- Teoria della “confusione muscolare” uno dei principi:
- “Non devi dare al corpo il tempo di adattarsi,
- Cambia spesso esercizi, così dai uno shock...”

IN REALTA NON E' PROPRIO COSI...

- Tempo di apprendimento
La familiarità con il movimento è fondamentale per rendere più efficace il lavoro di ipertrofia

A comparison of strength and muscle mass increases during resistance training in young women

[P D Chilibeck](#) ¹, [A W Calder](#), [D G Sale](#), [C E Webber](#)



Il tempo di apprendimento varia in base alla difficoltà dell'esercizio!

Per quanto riguarda gli esercizi multiarticolari

- Il tempo di apprendimento richiesto per padroneggiare questo tipo di movimento è maggiore rispetto a quello per gli esercizi monoarticolari;
- ripetere in maniera frequente questi esercizi permette di rafforzare la tecnica e l'apprendimento
- Solo dopo che l'abilità nel movimento è stata appresa e la tecnica è stabile, il soggetto può pensare ad un sovraccarico progressivo e quindi a produrre reale ipertrofia (I primi aumenti di forza sono imputati agli adattamenti neuromuscolari)
- Numerosi cambi di esercizi nella settimana portano, nei principianti, più danno muscolare allungando perciò i tempi di recupero tra una seduta e l'altra

E ancora...

- **Mantenere stabili gli esercizi multiarticolari “cardine” durante la preparazione permette di monitorare le progressioni e la performance, questo, tra le altre cose, è molto motivante ed essere motivati ci permette di essere COSTANTI!**
- **Per quanto riguarda gli esercizi multiarticolari accessori, potrebbe essere utile invece variarli così da stimolare porzioni o angolazioni differenti del muscolo; la differenza la fa quanto spesso vengono variati... 8-16 settimane**

Per quanto riguarda gli esercizi monoarticolari

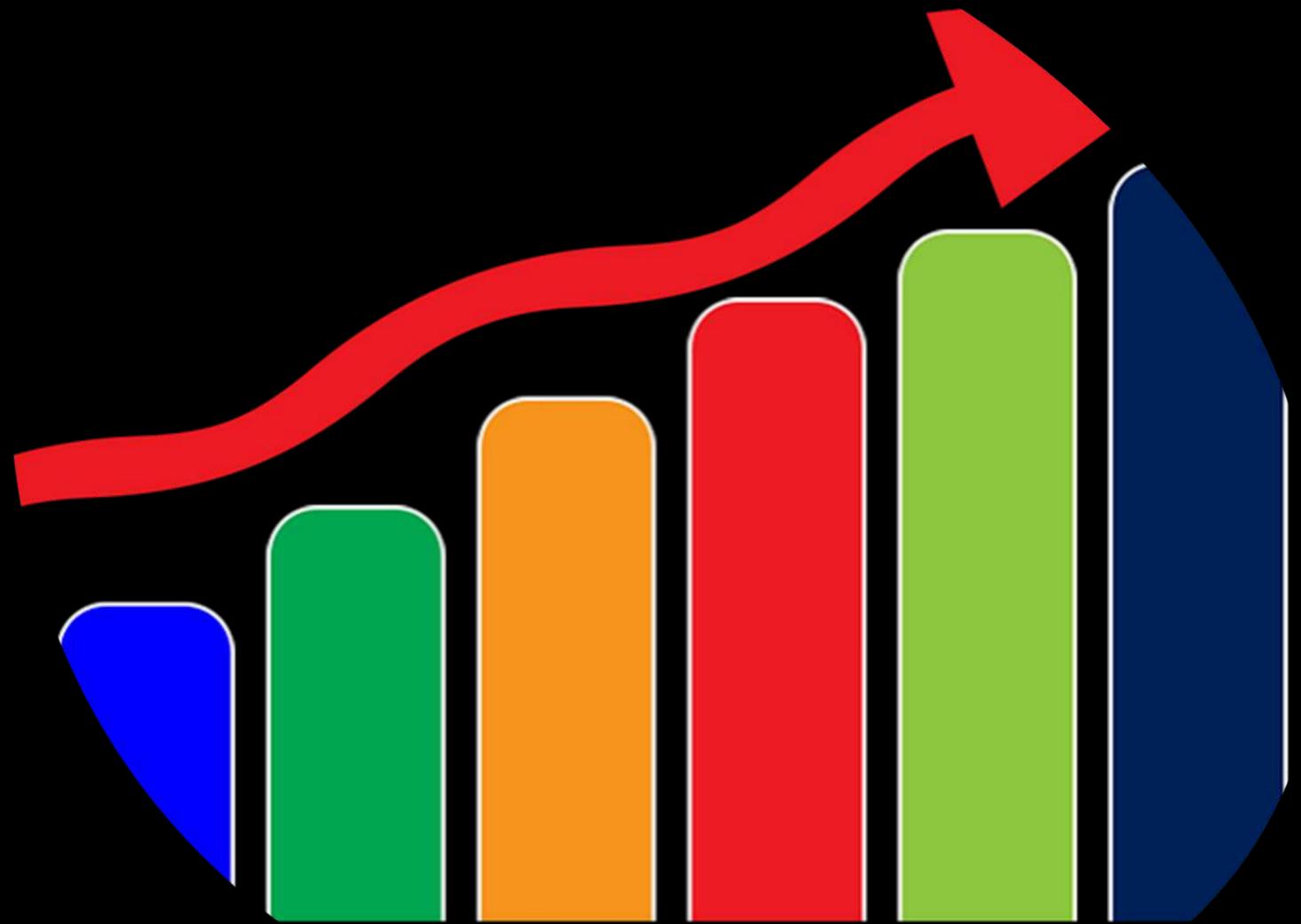
- Se da una parte lavorare con multiarticolari è fondamentale, potrebbe però non produrre uno stimolo sufficiente per massimizzare uno sviluppo muscolare proporzionato
- Per questo è utile inserire, oltre ai multiarticolari principali e accessori, lavori di isolamento;
- Se con un esercizio stimolo più una porzione del muscolo, questa specifica crescerà di più;
- Esempio: Ohp e deltoide
- Esempio: Panca piana fasci clavicolari

Altri motivi per cui è utile inserire un lavoro di isolamento sono :

- **Carenze:** spesso il solo stimolo dei multiarticolari potrebbe non essere sufficienti e creare delle carenze (vedi squat)
- **Lavoro sui Punti carenti strutturali:** es. gabbia toracica stretta e fianchi larghi, l'unico modo per provare a migliorare questa carenza strutturale è aumentare la muscolatura di spalle e quad
- **Questo tipo di lavoro ci permette di Aggiungere volume mirato e specifico per un Gruppo muscolare carente senza eccessivo stress da lavoro pesante del multiarticolare (se il sovraccarico è corretto)**

Per quanto riguarda gli esercizi monoarticolari, posso permettermi di variarli piu spesso perche richiedono un tempo di apprendimento molto molto piu breve rispetto a quelli multiarticolari

È bene comunque evitare di cambiarli ogni allenamento; il mio consiglio è: prendete un esercizio su cui progredire per almento 4-6 settimane in maniera consona e sensata (doppia progressione per un monoarticolare è la soluzione migliore)



Perche cambiare se tutto va bene?

Principianti

- Un principiante inizialmente necessita di un volume di lavoro minore per singolo muscolo, quindi non sarà necessario inserire molto lavoro di isolamento; in questo caso scegli un esercizio per ogni categoria di big 6
- Scegliere troppi esercizi, inizialmente, potrebbe essere controproducente, visto che il focus iniziale deve essere l'acquisizione di una tecnica stabile, con troppi esercizi il processo di apprendimento sarà infatti ritardato
- Utilizzare una maggior frequenza degli stessi permette un apprendimento migliore
- Non bisogna per forza partire dalle varianti più complesse dei big 6 (troppe cose difficili tutte insieme!)
- Inserisci qualche lavoro accessorio per uno stimolo sufficiente
- **FOCUS SU DIVENTARE ABILE NEGLI ESERCIZI SCELTI E CREARE PROGRESSIONI GESTIBILI (tecnica con buona intensità)**
- Transfer con altri esercizi

Intermedi e avanzati

- Man mano che andremo Avanti i progressi potrebbero rallentare, allora potremmo modificare l'allenamento per continuare a migliorare (performance ed estetica)
- Aggiungi esercizi, frequenza, split, modifica serie, ripetizioni (volume)
- Aggiungi esercizi accessori per uno sviluppo piu equilibrato
- Lavori di isolamento ti permettono di "colpire" in maniera piu completa il muscolo

Monitorare la performance durante la preparazione

- Se l'obiettivo è la forza I test devono essere per la maggior parte molto simili/ specifici alla competizione;
- Se l'obiettivo è l'ipertrofia, un test è un modo per valutare I progressi nel corso della preparazione, per capire se I parametri che stiamo utilizzando sono Giusti e quindi ci portano verso un miglioramento, oppure se c'è da fare un aggiustamento in termini di volume intensità ecc..
- Durante la preparazione soprattutto andando Avanti con l'esperienza, valutare I miglioramenti fisici diventa sempre piu difficile perché questi potrebbero essere davvero molto lenti, valutare quindi la performance potrebbe essere un modo per valutare l'andamento generale

Personalmente reputo i test fondamentali anche per altri motivi non strettamente legati alla progressione in se:

- In fase di cut, monitorare l'andamento dei test potrebbe darci un dato sul mantenimento della performance e quindi un riferimento nel caso ci fosse bisogno di adattare i parametri allenanti mentre il peso scende; potrebbe essere anche indice per valutare eccessive perdite di forza
- Ultimo ma non ultimo:

finche siamo in cut siamo fortemente motivati dalla condizione che migliora settimana dopo settimana ma nel post gara quando la condizione lentamente ci abbandona focalizzarsi su un dato oggettivo, quale un una prestazione ci permetterebbe di spostare il focus dal lato estetico al lato della performance cosi da mantenere la motivazione in allenamento, FONDAMENTALE soprattutto se abbiamo davanti una lunga off season;

LONG TERM FOCUS

Come monitorare?



Note sul test AMRAP

- Posso utilizzare il test amrap su altri esercizi oltre i 3 big (potenzialmente su tutti i big 6)
- Posso testare vari range di ripetizione in base al periodo, il mio consiglio è da 3 a 6 reps , oltre questo range comincia ad entrare in gioco in modo molto significativo il condizionamento (vedi fare 10 reps)
- L'allenamento va strutturato in modo tale da essere pronti al test (intensità volume, deload)
- ogni 8-16 settimane in base alla struttura del macrociclo

I miei test dal 2017 ad oggi

2017

	off season			cut			post gara
	1	2	3	4	5	6	7
Panca piana	105x5	110x5	112,5x4	105x6	no panca	105x6	100x8
Squat	140x3	140x7	135x9	155x3	143x6	158x3	145x6
Deadlift	147,5x8	165x5	165x6	170x5	170x7	170x5	170x7

2018

	off season			cut		post gara
	8	9	10	11	12	13
Panca piana	110x5	107,5x8	115x4	107,5x6	107,5x6	108x6
Squat	142,5x8	150x5	147,5x8	150x5	155x4	150x6
Deadlift	172,5x7	175x7	185x6	175x7	187,5x4	190x4

2019

2020

off season

	14	15	16	17
Panca piana	115x4	125x3	120x4	120x4
Squat	155x5	160x6	no fatto	165x6
Deadlift	192,5x7	220x3	205x7	210x4

In corso

- se l'obiettivo è l'ipertrofia:

Nessun esercizio è indispensabile (si cresce anche senza squat panca e stacco) le scelta è personalizzata
Struttura, praticità, sicurezza, stimolo sufficiente

-1 esercizio cardine per traiettoria tra I big 6 da utilizzare come test nel macrociclo

-1-2 esercizi accessori/varianti (multiarticolari)per Gruppo muscolare per una stimolazione omogenea che possono variare con frequenza media

-1-3 esercizi di isolamento per Gruppo muscolare (in base al livello, punti carenti, asimmetrie) che possono variare con frequenza maggiore

- L'allenamento sia in contest prep che in off season deve essere sempre il focus principale e il motore della vostra motivazione, un obiettivo tangibile e misurabile che vi permette di rimanere focalizzati a lungo termine; e apportare ,modifiche qualora servano

- tenere traccia dei progressi vi farà migliorare di molto la qualita degli allenamenti, segnatevi più elementi possibili: carichi, serie, ripetizioni, progressioni, RPE,RIR, sensazioni ecc..

Questo vi permettera di valutare I miglioramenti non solo nei big 6 Ma di ogni singolo esercizio!



@mattiaagostinelli_

Scelta degli esercizi nel Bodybuilding: i big 6 con Nicolò Mattia Agostinelli

Grazie per l'attenzione

