

PROJECT
INVICTUS

PROJECT INVICTUS
ACROPOLI

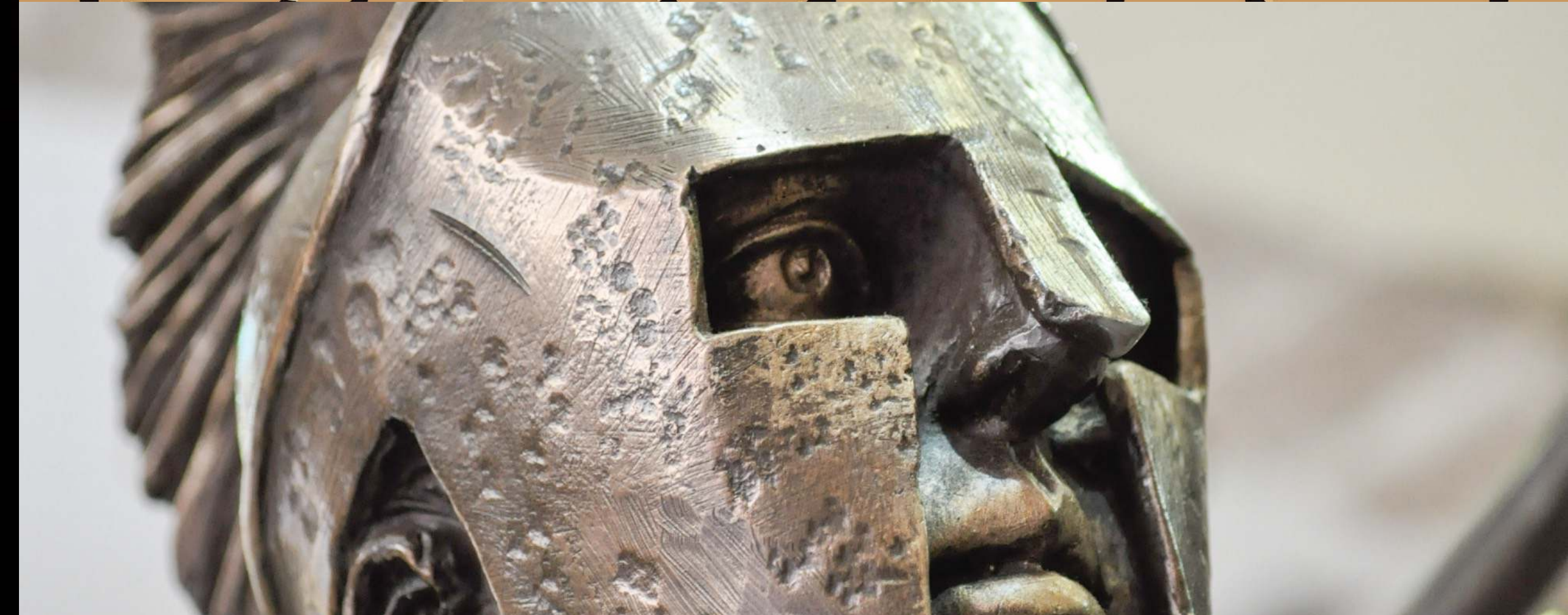


Il volume di allenamento



V

Piccolo prologo





I valori su cui si basa l'Acropoli inVictus sono:

1. il SAPERE
2. l'AZIONE
3. la CONDIVISIONE
4. la FAME
5. la FIGA

**Atene****Sparta**

I modelli culturali di Atene e Sparta

1. La nascita della democrazia di Pericle
2. La spedizione in Sicilia
- 3. La battaglia delle Arginuse**
4. Il governo dei 30 tiranni
5. Socrate, Platone, Aristotele
6. La nascita di Sparta
7. La città degli Eguali
8. L'Agoghè
9. Le leggi di Sparta



La battaglia delle Arginuse

407 a.c. la flotta Ateniese ingaggia battaglia con quella spartana nei pressi delle isole Arginuse, ad est dell'isola di Lesbo.

Gli ateniesi raccolgono una grande vittoria avendo 150 navi ne perdono solo 25, al contrario delle 120 navi spartane se ne salvano solo 50.

Tuttavia una volta tornati in patria, ai navarchi ateniesi toccherà una triste sorte.

Saranno accusati di codardia e di aver lasciato morire i naufraghi delle navi ateniesi affondante.

Tutti e 8, compreso il figlio di Pericle, saranno condannati a morte.

Atene si era auto-uccisa gli ultimi validi strateghi che le rimanevano e da lì a poco avrebbe perso definitivamente la guerra.

Solo un uomo si era battuto per salvarli, quell'uomo era...



Apologia di Socrate

“Ebbene cari giudici, bisogna che anche voi abbiate buone speranze di fronte alla morte;

e dovete pensare ad una cosa in modo particolare, che ad una persona buona non può capitare nulla di male, ne in vita, ne in morte.

E se voi dite che io vi ho punito e vi ho fatto arrivare dei dolori, insegnando ai vostri figli di curarsi prima delle virtù, piuttosto che delle ricchezze, poiché è dalle virtù che nascono tutte le ricchezze e tutti i beni, per gli uomini in privato ed in pubblico:

fate così voi, coi miei figli, quando diventeranno adulti. Puniteli e procurate loro gli stessi dolori che ho procurato a voi, se si prenderanno cura delle ricchezze e della vanità prima della virtù, e se penseranno di valere qualcosa, quando in realtà non valgono niente, rimproverateli.

Se farete questo mi avrete reso giustizia, a me ed ai miei figli;

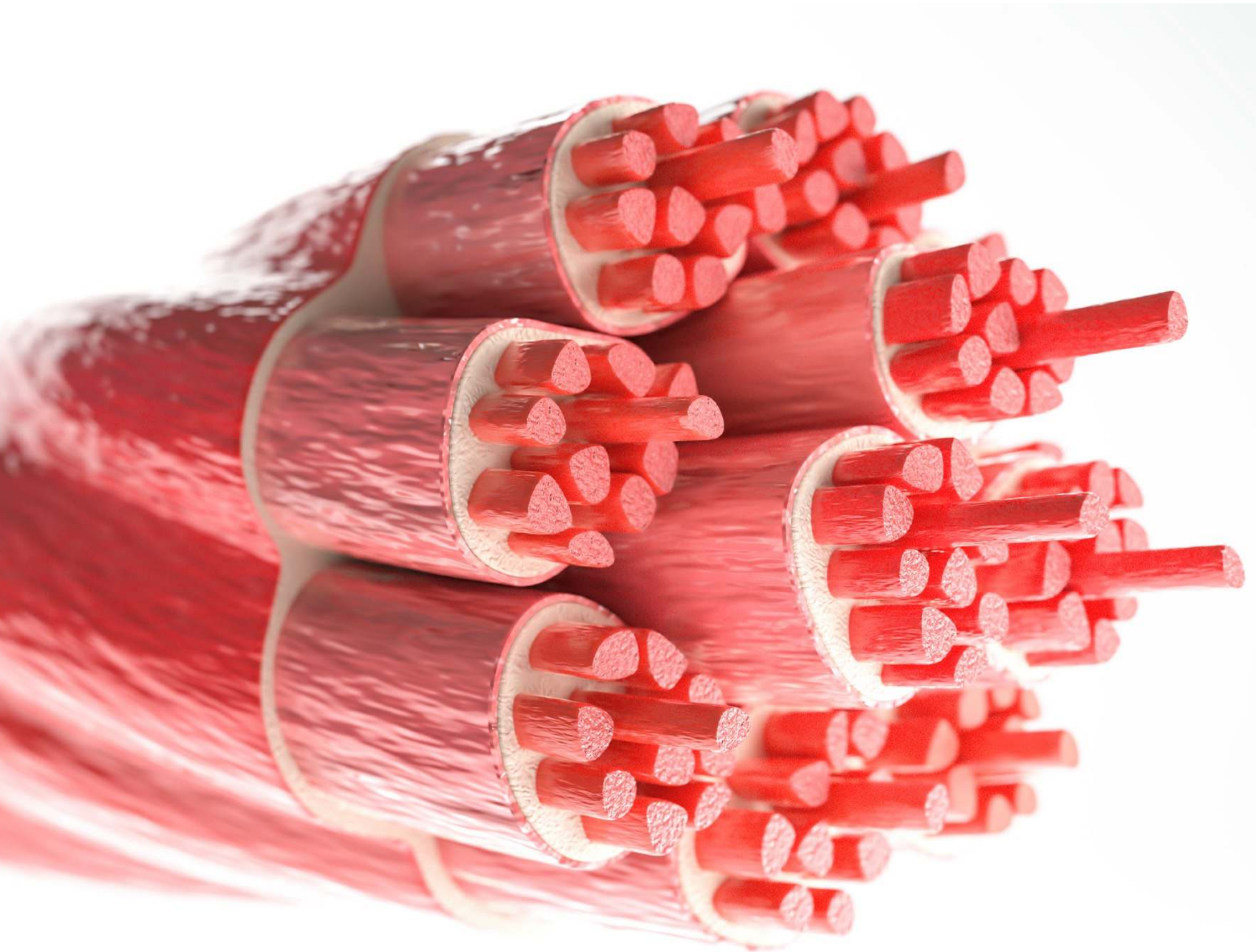
ma adesso è ora di andare, io a morire, voi invece a vivere, ma chi di noi vada verso ciò che è meglio, è oscuro a tutti, tranne che a Dio!”

***Al mondo contano solo due cose:
Chi sei? e per cosa ti batti?***



Battaglia di Iwo Jima

V



La struttura è al servizio della funzione

Le cellule, comprese le fibre muscolari, aumentano tutte l'ipertrofia quando vengono sottoposte ai seguenti stimoli:

- ipernutrizione
- aumento dell'irrorazione sanguigna
- cause ormonali
- aumentata richiesta funzionale di lavoro

Il **volume allenante** è il lavoro che svolge la cellula muscolare ai fini ipertrofici.



Volume allenante / volume spazzatura

È essenziale distinguere e definire subito che cos'è il volume allenante rispetto al volume a vuoto o spazzatura.

Non tutto il lavoro è proficuo ai fini ipertrofici:

1. Una serie con un **buffer eccessivo** non produce ipertrofia (RPE < 6-7-8). Attenzione che molti non conoscono il reale cedimento muscolare, ma si fermano sempre a quello mentale, soprattutto con serie superiori alle 7-8rip.
2. **Carichi troppo bassi**. Anche se teoricamente tutto quello che viene protratto a cedimento induce ipertrofia, nella pratica carichi troppo bassi non arrivano mai al reale cedimento. Intensità sotto al 30% non inducono mai ipertrofia



3. **Lavoro eccessivo.** Tutti gli stimoli seguono una curva gaussiana (U rovesciata) è sempre il giusto stimolo, non in eccesso a produrre risultati.
4. **Mancanza di progressioni.** Il volume da solo non basta deve essere sempre rapportato agli altri fattori ipertrofici (tensione meccanica, stress metabolico) ed ad un aumento di questi nel tempo.

Vediamo qualche esempio pratico.

3x3@90%

5x5@80%

8x8@65%

10x10@55%

Schemi e volume

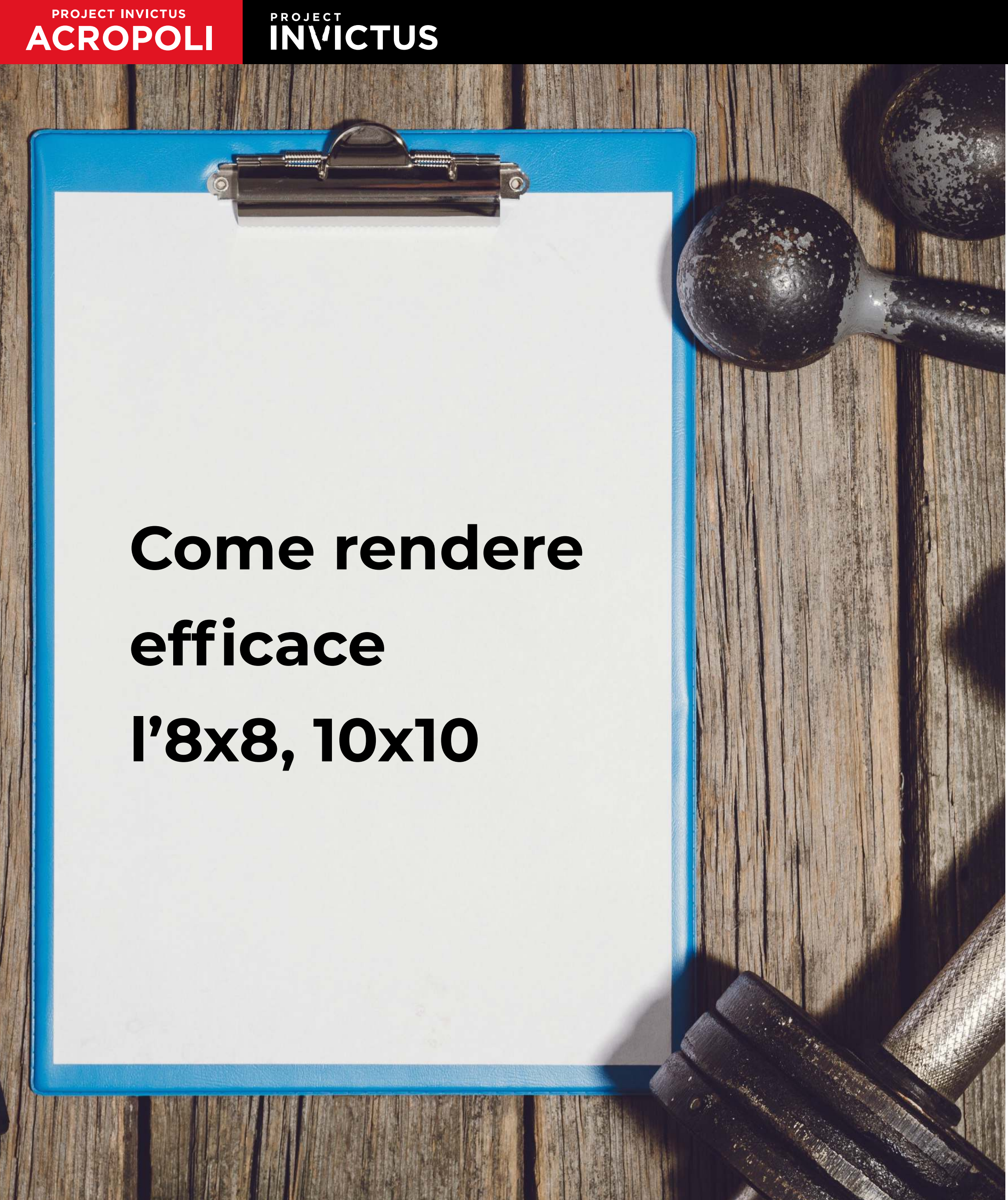
3x3: classico schema per la forza.
Basso volume (9 rip), alta intensità di carico.

5x5: classico schema ibrido forza-ipertrofia.
Medio-basso volume (25rip), intensità medio-alta

8x8: volume elevato (64rip), alto volume, ma molto a vuoto nelle prime serie, intensità medio-bassa.

10x10: volume altissimo (100rip), altissimo volume la maggior parte a vuoto, intensità bassa.

Tutti questi schemi hanno pregi e limiti, si possono utilizzare ma nel giusto contesto. Il 3x3 potrebbe essere il picco di un mesociclo incentrato sui carichi, il 10x10 sposarsi con un periodo di adattamento anatomico all'esercizio.



Come rendere efficace l'8x8, 10x10

Pause, prese e carichi

Un modo per tenere alta l'intensità di carico con un alto volume sull'esercizio è quello di non guardare ai **tempi di recupero** ma fare la serie solo quando ci sentiamo pronti.

Un 8x8 di lat machine potrebbe suddividersi in un 4x8 presa supina, 4x8 presa prona larga.

Possiamo partire con carichi allenanti già per le prime serie e **scaricare** via via che ci affatichiamo per non allontanarci mai da un RPE 8.

Infine possiamo usare un mix di queste varianti.



Volume ottimale

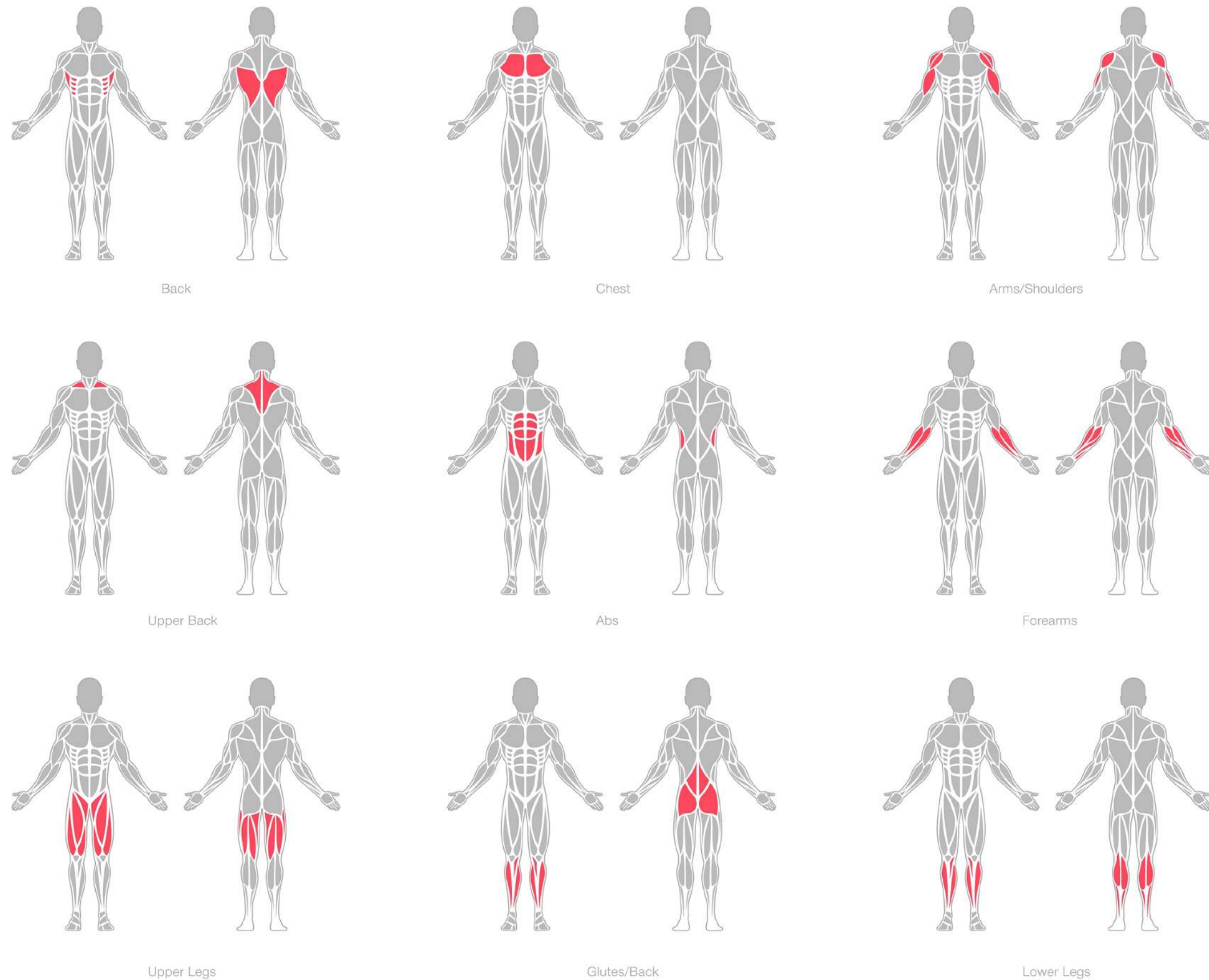
Non esiste un volume ottimale per un esercizio ma in generale possiamo dire che schemi come:

5x5-6x6-3x8-3x10

Hanno un rapporto bilanciato tra *carico* e *volume* (serie x ripetizioni).

Più ci allontaniamo dalle 20-40 ripetizioni per esercizio e più il nostro schema è sbilanciato da un lato e va contestualizzato nella scheda, mesociclo e macrociclo.

ps. ho messo l'immagine della tipa solo per riattivare l'attenzione.

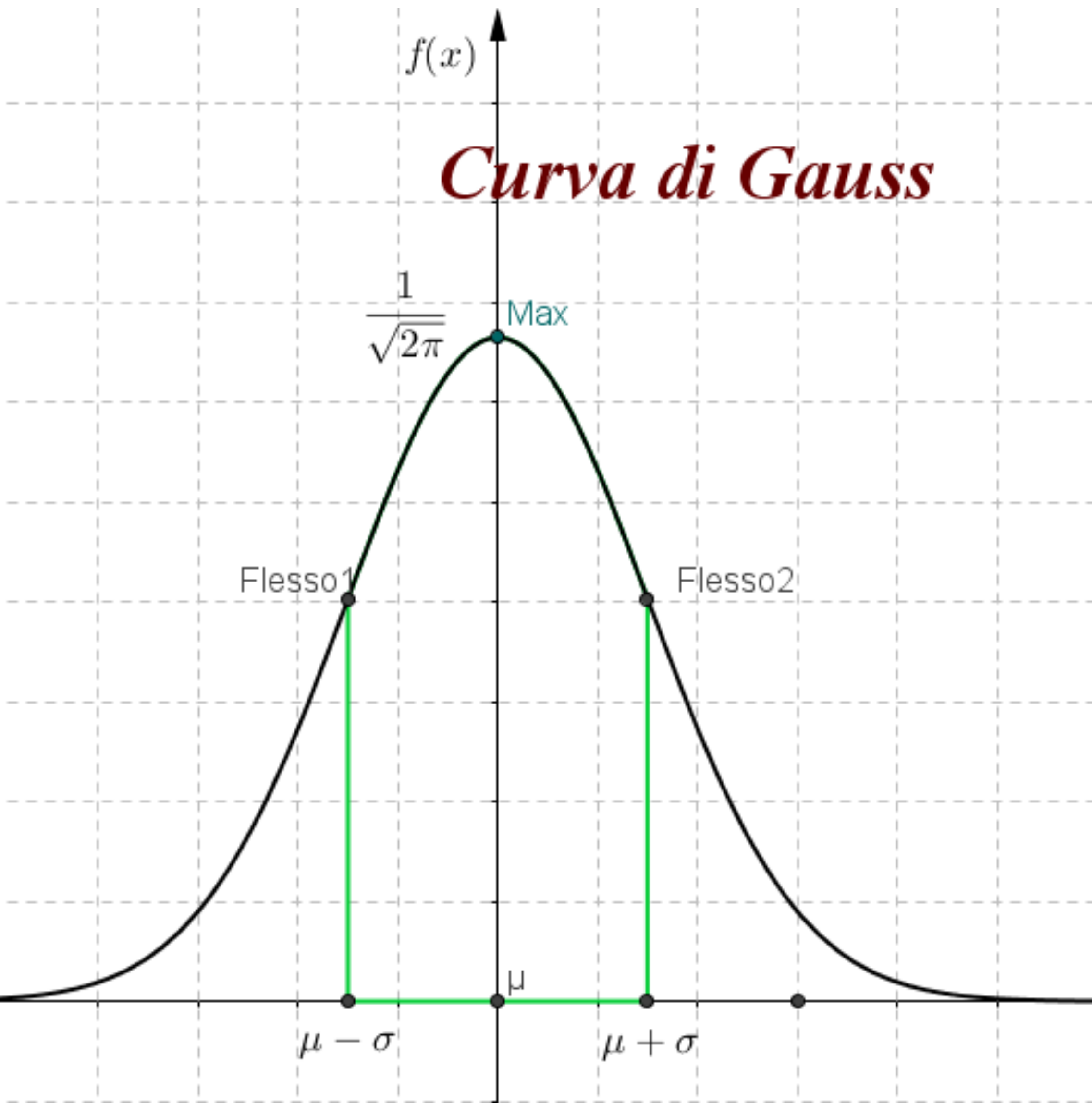


Volume per distretto muscolare

Iniziamo ad approfondire il tema volume guardando alle ripetizioni totali per distretto muscolare.

Ma prima ribadiamo concetti importanti.

1. Esiste un **volume locale** ma anche un **volume generale**. Il corpo ha una capacità di lavoro massima. Dobbiamo così distribuire il volume prediligendo i gruppi muscolari carenti e limitandolo su quelli predominanti.
2. Esiste un **volume di mantenimento** sotto il quale l'ipertrofia si riduce (diminuzione della sintesi proteica)
3. Esiste un **volume ottimale** nel quale si genera ipertrofia
4. Esiste un **volume non recuperabile** che non permette il migliorare i parametri allenanti ed anzi li peggiora.



Volume ottimale

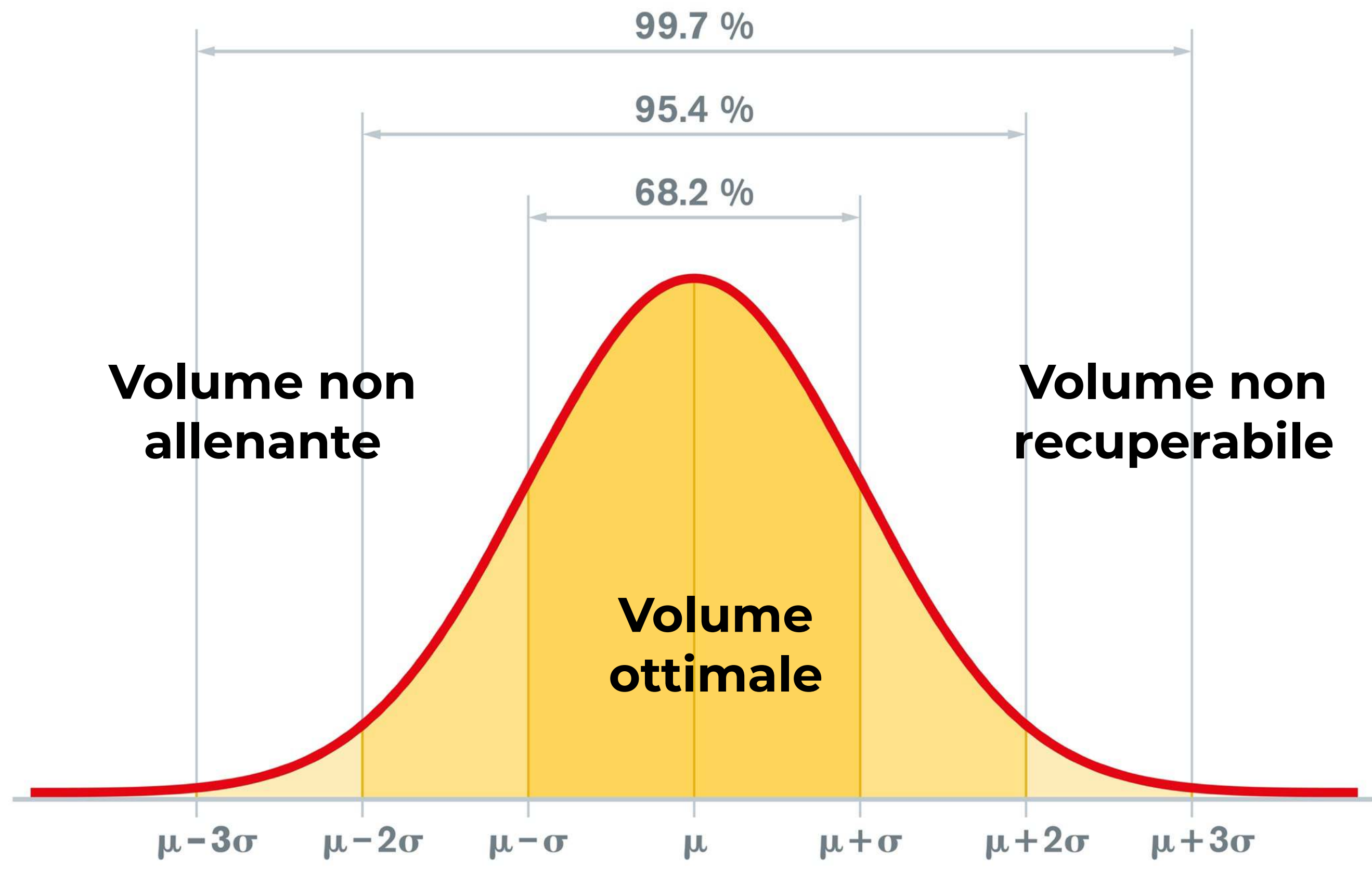
Quasi tutti gli stimoli del nostro corpo sono rappresentati in due modi:

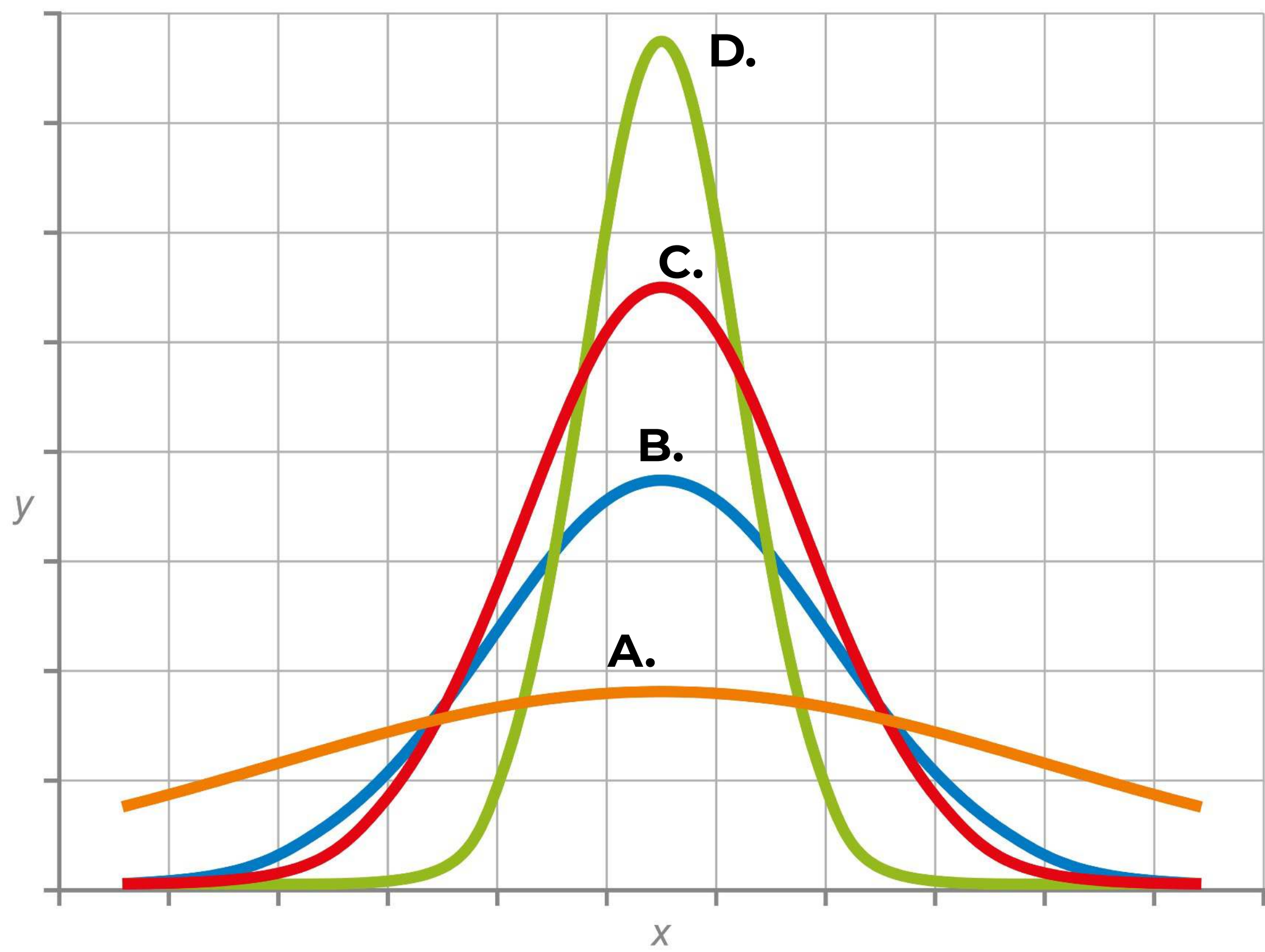
1. legge del tutto o nulla
2. curva Gaussiana

Nel secondo caso lo stimolo può essere insufficiente e non produrre effetto, sufficiente e produrre adattamenti, eccessivo da non riuscire a creare adattamenti fisiologici (overreaching > overtraining).

Abbiamo così un volume ottimale, volume che ovviamente va rapportato agli altri **stimoli** sia per l'allenamento (carico, densità, intensità percepita, ecc.) sia esterni (alimentazione, sonno, recupero, ecc.).

Cedimento
Tempo di recupero
Carico
Ipocalorica
Carenza di sonno





Volume ottimale e livello dell'atleta

Il volume ottimale non rimane sempre uguale, più la persona aumenta di livello più riesce a sopportare il volume, dall'altra più sa attivarsi e questo riduce invece il volume.

All'aumentare di livello la curva del volume ottimale si stringe.

I principianti migliorano molto perchè a prescindere da quello che fanno è facile lavorare sul volume ottimale.

- A. Primo mese di palestra
- B. Sesto mese di palestra
- C. Secondo anno di palestra
- D. Quinto anno di palestra



Ok tutto bello ma quanto volume allora devo fare?

Lo scopriremo nei prossimi 90' 💪💪💪



Questa sera parleremo di:

1. Il volume totale
 - Per gruppi muscolari grandi
 - Per gruppi muscolari piccoli
 - Per muscoli dominanti
 - Per muscoli carenti
2. Volume sul gruppo muscolare in una seduta o più sedute
3. Volume e recupero, quanto influisce
4. Volume e intensità, il rapporto tra i due
5. Volume ed esercizi fondamentali/
complementari: come ripartirlo
6. Volume in fase di bulk ed in fase di cut



Riassunto dell'intervento di Matteo Picchi

1. **Il volume totale**
Per gruppi muscolari grandi: 12-15 serie
Per gruppi muscolari piccoli: 8-10 serie
2. **Volume sul gruppo muscolare in:**
multifrequenza o monofrequenza rinforzata
(tutti i gruppi muscolari 1 volta a settimana più 2 gruppi 2 volte a scalare).
3. **Ogni quanto scaricare:** 7-8 settimane
4. **Volume e multiarticolari/complementari:**
70%-30%

Note:

il volume è il fattore quantitativo dell'allenamento, indica il lavoro (forza x spostamento). Il lavoro da solo non basta è la soglia di attivazione che lo rende efficace e questo lo si ottiene o con carichi alti o con serie portate al cedimento.

È interessante fare serie a tempo dove non si calcolano le ripetizioni ma per X tempo si protrae l'esercizio.

Le tecniche d'intensità (superserie, stripping, rest pause, ecc.) sono un modo per aumentare il volume della serie.

Contatti

IG

YouTube

FB



Riassunto dell'intervento di Stefano Travaglini

1. **Il volume totale**
Per gruppi muscolari grandi: 20-30 serie
Per gruppi muscolari piccoli: 12-15 serie
2. **Volume sul gruppo muscolare in:**
multifrequenza
3. **Ogni quanto scaricare:** 6-8 settimane
4. **Volume e multiarticolari/complementari:**
70-80%-30-20%

Note:

è essenziale, per impostare un piano di allenamento, che la persona si abitui al conditioning. Si prepari a gestire alti carichi, per alti volumi di lavoro, con brevi-medi recuperi.

Questo base prestativa, basata sul volume permetterà alla persona di crearsi le fondamenta per poter costruire il suo fisico.

Durante la fase di massa conviene puntare sui multiarticolari per via via spostare gli esercizi su quelli complementari/isolamento per poter preservare il volume anche in cut. Questi ultimi essendo meno stressanti permettono di poter eseguire più serie allenanti.

Contatti

IG

YouTube

FB



Riassunto dell'intervento di Massimo Brunaccioni

1. **Il volume totale**
Per gruppi muscolari grandi: 15-25 serie
Per gruppi muscolari piccoli: 9-12 serie
2. **Volume sul gruppo muscolare in:**
multifrequenza
3. **Ogni quanto scaricare:** 6-7 settimane
4. **Volume e multiarticolari/complementari:**
70%-30%

Note:

l'impostazione di base è prendere forza nei multiarticolari ma saperla trasmettere anche nei complementari, in un range tra le 6-10 ripetizioni.

Saper distinguere il cedimento mentale da quello fisico, vero scoglio per le persone che non riescono a migliorare.

La monofrequenza può adattarsi principalmente agli avanzati per periodi limitati di tempo. Per tenere un buon volume allenante conviene suddividerlo su più sedute.

Una progressione potrebbe essere partire con un RPE 8 (buffer 2) e di settimana in settimana ridurlo progressivamente su tutte le serie.

Contatti

IG

Sito

Mail



Introduzione di Andrea Biasci

Grazie per l'attenzione

