

Indice

Presentazione di Andrea Biasci XI

INTRO

Introduzione	XIII
L'arte dell'allenamento	XIV
Il valore dell'esperienza	XV
Il percorso che ti proponiamo	XVI
La bibliografia	XIX
Chi può parlare?	XXI
Massimo	XXII
Paolo	XXIX
1. Bodybuilding o body building?	37
1.1 Tutto funziona, niente funziona...	39
1.2 Un test, il diario di allenamento	39
1.3 L'allenamento istintivo	41
1.4 Il peso è un mezzo e non un fine	43
1.5 Body-by-Strength Building	44
1.6 L'estetica del gesto	47
1.7 Conclusioni	49
2. Il doping cosmetico	51
2.1 Dicesi testosterone...	52
2.2 Il problema viene da lontano...	53
2.3 Non è percepito come da condannare	54
2.4 Non fa male come si può pensare... ma fa male	55
2.5 Funziona!	59
2.6 Mentire	63
2.7 Smettere (non poter)	64
2.8 Coprire gli errori, trasformarsi in esperti	66
2.9 Conclusioni	67
2.10 Appendice	68

Guardare il dito o guardare la Luna?	83
3. Studi scientifici affermano che...	87
3.1 La gerarchia delle evidenze	88
3.2 Publish or perish	90
3.3 Cherry picking	91
3.4 Al limite... male non fa!	93
3.5 Conclusioni	96
4. Perché è tutto così complicato?	99
4.1 Teoria vs pratica o pratica vs teoria?	99
4.2 Costruire dei modelli	102
4.3 La centralina e il motore	103
4.4 È troppo bello per non essere vero	114
4.5 Muscolocentrico? No grazie	124
4.6 Appendice	126
5. La scienza dell'ipertrofia muscolare	139
5.1 Carico o cedimento?	142
5.2 TSD, un modello spendibile	153
5.3 Cedere (o non) per crescere	161
5.4 Indicazioni pratiche	164
5.5 L'ipertrofia è come il VO_{2Max}	168
5.6 Conclusioni	169
5.7 Appendice	170
6. La bro-science funziona	185
6.1 The Wow Effect	186
6.2 Sempre le solite cose, ma... quali?	187
6.3 Cosa vuoi dal body building?	189
6.4 La zona ipertrofica	191
6.5 Il bro-allenamento che funziona	194
6.6 Migliorare, che significa?	198
6.7 Smettere di guardare il dito	199
7. Le leggi fondamentali dell'allenamento	205
7.1 L'omeostasi	205
7.2 Energia adattativa	206
7.3 La General Adaptation Syndrome	208
7.4 Supercompensazione	210
7.5 Da patologico a normale	212
7.6 Le leggi fondamentali dell'allenamento	215
7.7 Case study – 8×8 ? No grazie	220
7.8 Conclusioni	228

8.	Forza, ipertrofia... non “o” ma “e”	231
8.1	Adattamenti... ancora!	232
8.2	Dal micro al macro	241
8.3	Forza & ipertrofia	244
8.4	L'unico modo per imparare	245
8.5	Appendice	247
9.	I parametri dell'allenamento	251
9.1	La coperta sempre corta...	252
9.2	I parametri ipertrofici	254
9.3	Monnezza training®	266
9.4	Conclusioni	267

SEZIONE II

K.I.S.S.		269
10.	L'esercizio migliore	273
10.1	Esercizi D.C. e come riconoscerli	273
10.2	EMG o sensazioni?	275
10.3	Differenti esercizi, differente ipertrofia	281
10.4	L'attivazione regionale	284
10.5	Gli esercizi indispensabili	288
10.6	Conclusioni	290
11.	Fidati, che ci capisco di tecnica!	293
11.1	L'estetica del gesto	294
11.2	La forza finta	295
11.3	Parziali o complete?	298
11.4	Per sfortuna sono semplici	300
11.5	Buon senso, l'assenza del...	303
11.6	La tecnica per la performance è quella per la salute	306
11.7	Tecnica degli esercizi di riferimento	311
11.8	La tecnica per il body building	315
11.9	Il collegamento mente-muscolo	321
11.10	Gestire il reset	326
11.11	Conclusioni	329
11.12	Appendice	330
12.	Cedere	341
12.1	... ma come?	342
12.2	Regola #7 - Rest pause per tutti	345
12.3	Regola #8 - Barare correttamente	348
12.4	Migliorare il 10RM senza allenare il 10RM	354
12.5	Conclusioni	356
12.6	Appendice	357

13. Intensificare	367
13.1 Ma i pro(fessionisti) fanno così...	367
13.2 Non sono indispensabili	368
13.3 Prima di iniziare...	370
13.4 Ripetizioni <i>à la carte</i>	371
13.5 N-set	383
13.6 Conclusioni	389
13.7 Appendice	390

SEZIONE III

Me la fai una scheda?	397
14. Il dilemma del carico giusto	399
14.1 Le percentuali di carico	400
14.2 Principianti e avanzati	405
14.3 RPE e RIR, semplificare cose complicate... complicandole	406
14.4 Ma tu... ti stai impegnando davvero?	412
14.5 Conoscersi sotto carico	416
14.6 La sorprendente verità: RPE o percentuali... non le usa nessuno!	428
14.7 Scegliere (quasi sempre) il carico giusto	429
14.8 Conclusioni	432
14.9 Appendice	433
15. Auto-regolazione per tutti	443
15.1 Gira quel (beep) di schema	443
15.2 Piramidali discendenti, piramidali discendenti ovunque	447
15.3 Auto-regolazione standard per l'ipertrofia	449
15.4 Se non ti conosci... ripeti!	459
15.5 Conclusioni	461
15.6 Appendice	462
16. Ipertrofia standard	467
16.1 Quante volte, quanto tempo	467
16.2 Petto, spalle o esercizi?	469
16.3 Routine	476
16.4 Il metodo Hatfield	480
16.5 Conclusioni	481
17. Full body o split?	483
17.1 Tutto o a pezzi?	483
17.2 Le mie prime fullbody	487
17.3 Le mie prime split	504
17.4 Conclusioni	511
17.5 Appendice	512

Fine primo tempo	519
Riferimenti	521

VOL. 2 SEZIONE IV

Intervallo	543
18. Sono forte o no?	545
18.1 Il limite genetico	545
18.2 Un criterio di valutazione	547
18.3 Il problema	548
18.4 Un criterio di valutazione... 2.0	551
18.5 E la ripartizione fra gli esercizi?	553
18.6 Ranking	554
18.7 Appendice	557
19. Sono un ectomorfo o uno sfgt?	563
19.1 Basso o alto? La geometria dei muscoli	563
19.2 Il somatotipo... non esiste	566
19.3 HP, ma non i computer	568
19.4 Quanto posso crescere in un anno?	569
19.5 Formule per la grossezza	574
19.6 Conclusioni	578
19.7 Appendice	580
20. Over 40 ma non Game Over	585
20.1 Come invecchiano i muscoli	586
20.2 Rallenta!	589
20.3 L'atleta master	591
20.4 Conclusioni	595
20.5 Appendice	597
21. 10.000 ore verso la vittoria?	607
21.1 L'atleta vincente	608
21.2 La pratica deliberata	615
21.3 Conclusioni	617
21.4 Appendice	619
21.5 The Big Woof	620

SEZIONE V

Organizzare	625
22. Processo all'allenamento	627
22.1 Uno schema universale	627
22.2 L'aderenza	635
22.3 Conclusioni	637
23. Periodizzare senza soffrire	639
23.1 Ristrutturare	639
23.2 La "moderna" teoria dell'allenamento	642
23.3 Aspettare il picco...	646
23.4 Dal singolo allenamento a gruppi di allenamenti	647
23.5 Creare il picco...	649
23.6 Project management dell'allenamento	652
23.7 Conclusioni	654
23.8 Appendice	655
24. Overtraining e insoddisfazione	659
24.1 Fatica e recupero	659
24.2 Cosa accade in palestra	667
24.3 Conclusioni	670
25. A zone, ma non è una dieta	673
25.1 Petto, spalle o esercizi?	673
25.2 Le zone di lavoro	676
25.3 Zoniamo due gruppi	683
25.4 LWH split routine	686
25.5 Conclusioni	699
25.6 Appendice	700
26. All together	719
26.1 Rientrare...	720
26.2 Conosci te stesso...	724
26.3 Riposare per fare massa	727
26.4 E finalmente... tutto insieme!	730
26.5 E dopo? Ripeti che ti fa bene!	732

SEZIONE VI**Il lato oscuro della forza** 735

27. Non cedere	745
27.1 RIR e forza	745
27.2 Un esperimento che non fa mai nessuno	748
27.3 Provare le RIR	750
27.4 Modularità... ancora!	753
27.5 Non cedere, cedere, non cedere...	757
27.6 Conclusioni	764
27.7 Appendice	765
28. La madre di tutte le routine	769
28.1 Il piano CV	770
28.2 MOAR, la madre di tutte le routine	779
28.3 Conclusioni	792
28.4 Appendice	793

SEZIONE VII**Forza à la carte** 797

29. Scalare le piramidi	799
29.1 Pesistica olimpica, powerlifting, palestra...	800
29.2 Piramidale, a che serve?	803
29.3 Piramidi...	805
29.4 Costruire piramidi	807
29.5 Continuare a scalare	808
29.6 Conclusioni	814
30. Onde spumeggianti	817
30.1 Onde, a che servono?	818
30.2 Onde...	820
30.3 Creare onde	825
30.4 Cavalcare le onde	826
30.5 Conclusioni	829
30.6 Appendice	830
31. Raddoppiare!	843
31.1 Raddoppiare	845
31.2 Carico e volume nella settimana	851
31.3 Onde a carico costante autoregolate	852
31.4 Power-bodybuilding	855
31.5 Conclusioni	863
31.6 Appendice	863

32. All together... again

867

SEZIONE VIII**Titoli di coda**

871

33. Cardio, fisiologia del

873

33.1 Energia e ossigeno

874

33.2 Il VO_{2Max}

876

33.3 Adattamenti cardiovascolari con l'allenamento

883

33.4 EPOC

885

34. Qual è il miglior cardio?

889

34.1 Il cardio mi fa perdere massa?

890

34.2 Una classificazione delle attività cardio in palestra

893

34.3 Scambiare la potenza con l'energia

895

34.4 LISS vs HIIT

899

34.5 Il miglior cardio

901

34.6 Da zero all'IronMan

915

34.7 Pesi e cardio

926

34.8 Conclusioni e linee guida

927

35. I pesi rendono lenti?

929

35.1 Sempre principianti ma...

930

35.2 Il transfer

931

35.3 I tormentoni della preparazione fisica

934

35.4 Una preparazione fisica di base

945

35.5 Conclusioni

956

35.6 Appendice

957

36. If you want blood...

961

36.1 High Intensity Interval Bodybuilding Training

962

36.2 Squat 1 x 20 da professionisti

972

36.3 Conclusioni

979

36.4 Appendice

980

37. Mangiare o nutrirsi?

983

37.1 La nutrizione che non piace

983

37.2 Grossi e magri, non più sani

987

37.3 Mangiare è un lavoro?

988

37.4 Gli integratori

990

37.5 "Ma che mi consigli?"

991

37.6 Conclusioni

992

37.7 Appendice

993

38. Allenamento al femminile?	999
38.1 Differenze fisiche	999
38.2 Differenze comportamentali	1005
38.3 Ciò che non cambia	1008
38.4 I pesi fanno diventare grosse?	1009
38.5 Glutei	1010
38.6 Conclusioni	1011
E questo è tutto, ragazzi!	1013
Ringraziamenti	1015
Il percorso completo	1017
Riferimenti	1047
Atleti	1079