

Indice

Presentazione di Project inVictus	V
Prefazione di Project inVictus	VII
Introduzione Il bodybuilding natural è prestazione	XI
1. Massima ipertrofia: come raggiungerla	1
1.1 L'allenamento come adattamento	1
1.2 Le leggi universali dell'allenamento	5
1.3 Il sovraccarico progressivo	6
1.4 La tensione meccanica (TM)	8
1.5 La zona ipertrofica	11
1.6 Il recupero	12
1.7 Il volume e la frequenza	13
1.8 Altri fattori ipertrofici secondari	14
1.9 I pilastri dell'ipertrofia	15
1.10 Le fondamenta dell'ipertrofia	16
1.11 La tecnica, quella che serve	16
1.12 Programmare, inizia da questo!	30
1.13 Cedere o non cedere, questo è il problema...	40
1.14 Il problema del doping	50
1.15 La speranza scientifica	57
1.16 Conclusioni	65
2. Dove sono e cosa voglio migliorare	67
2.1 La composizione corporea	67
2.2 Obiettivi	74
2.3 Conclusioni	93
3. Fisiologia dell'ipertrofia muscolare	95
3.1 Le fibre muscolari	95
3.2 I motoneuroni	100
3.3 L'attivazione delle fibre muscolari	102
3.4 Lo shift delle fibre	107
3.5 I metabolismi energetici	109
3.6 DOMS e danno muscolare	117
3.7 Forza E ipertrofia, non forza O ipertrofia	120
3.8 Conclusioni	126

4.	Mangiare per crescere e definirsi	129
4.1	Conta la quantità o la qualità?	129
4.2	Dieta 80-20	130
4.3	Pelle spessa: colpa dei latticini e dolcificanti?	131
4.4	Le app contacalorie	131
4.5	Termogenesi indotta dai macronutrienti (TEF)	132
4.6	Le proteine	132
4.7	I carboidrati	138
4.8	I grassi	142
4.9	La dieta del bodybuilder	146
4.10	La fase di massa	149
4.11	Il minicut	154
4.12	La fase di definizione	155
4.13	Gli adattamenti per resistere alla dieta	159
4.14	Break diet	160
4.15	Taglio su taglio	162
4.16	Il limite sotto cui non scendere	162
4.17	Il reset metabolico (reverse diet)	163
4.18	Tipi di taglio e di risalite	165
4.19	La carb cycling	168
4.20	Sgarri, ricariche e refeed	169
4.21	La ciclicità è il segreto	170
4.22	Integratori	171
4.23	Conclusioni	171
5.	Fatti la scheda (che funziona, sempre)	173
5.1	È nato prima l'uovo o la gallina?	173
5.2	Millemila possibilità	179
5.3	Quante volte?	183
5.4	Quanto a lungo?	184
5.5	Quanto recupero?	184
5.6	Mono o multi?	185
5.7	Full body o split?	187
5.8	Quante serie?	189
5.9	Come si allenano i professionisti del natural BB	192
5.10	Esercizi indispensabili? Ni	196
5.11	Il dilemma del carico giusto	200
5.12	Cedimento mentale, cedimento concentrato e sapersi allenare	205
5.13	Progressioni standard	206
5.14	Conclusioni	216

6.	Rivoluzione a piccoli passi	219
6.1	Split in multifrequenza	220
6.2	Learning & workout	221
6.3	Le tue prime progressioni strutturate	227
6.4	Primo complementare, lo spirito del bodybuilding	234
6.5	Secondo complementare, le tecniche di intensificazione	238
6.6	Primo passo, i test	241
6.7	Le tue prime routine	246
6.8	Ma... è un Hatfield!	250
7.	Solo roba che funziona	253
7.1	Schemi che funzionano	253
7.2	Intensificazione che funziona	285
7.3	Schede che funzionano	307
7.4	Conclusioni	319
8.	Allenamento al femminile, esiste?	321
8.1	Forza e muscoli	322
8.2	Biotipi	324
8.3	Diversi comportamenti	325
8.4	Ciò che non cambia	327
8.5	Conclusioni	327
9.	L'odiato cardio	329
9.1	Mito 1 – Il cardio fa perdere massa muscolare	330
9.2	Cardio e sensibilità insulinica	330
9.3	Il tuo cardio, secondo le linee guida dell'OMS	331
9.4	Mito 2 – Con l'allenamento ad alta intensità consumi a riposo	333
9.5	La miglior macchina cardio	335
9.6	Cardio con i pesi, possibile?	336
9.7	Conclusioni	338
10.	Un anno di allenamenti	341
10.1	Il tuo primo piano annuale	341
10.2	Adaptation, sintonizzarsi sul nuovo metodo	343
10.3	Strength, la forza per la massa	353
10.4	Il bivio	359
10.5	Grow, la crescita	360
10.6	Shred, i risultati	368
10.7	Volume, tiriamo le fila	374
10.8	E poi?	377
Ringraziamenti		379