Capitolo XI

La programmazione degli allenamenti

# 

[**Il gergo della programmazione**](#_pqd667s0nr0w) **1**

[Volume di allenamento](#_937xd1eoe1t3) 1

[Intensità di allenamento](#_j25edc96p42k) 2

[Densità dell'allenamento](#_uqqtdwh7w0e) 2

[Frequenza dell'allenamento](#_sq58f564a9vg) 2

[Tempo sotto tensione (TUT-Time Under Tension)](#_sa30cvp21o26) 2

[Buffer](#_p6l10t6odqbt) 2

[**I principali metodi di allenamento**](#_awhze41x67uv) **2**

[EDT](#_e66e29o38aar) 2

[Piramidale](#_7vv8ggfhfvkx) 3

[AMRAP](#_htjalshx8aif) 4

[Ripetizioni totali](#_crf5ktizw7o1) 6

[EMOM](#_s9q11b9lvx5o) 7

[Progressione di rep a serie costanti](#_8y822167l787) 7

[Incremento](#_r3tuoobs1uxu) 8

[Greasing the groove](#_mmjes37foagz) 9

[Jump Set](#_n546mvke5n9n) 9

[Five minute drill (5md)](#_35ghvplrj5vl) 9

[1 x Max e varianti](#_tz7h11v3yek4) 10

[Metodo cluster](#_b042wqujesgb) 10

[Back off a piramide](#_w5lk9flg3mtf) 10

[Altri metodi](#_nhmb1v2vn9w1) 11

# Il gergo della programmazione

Prima di parlare di programmazione degli allenamenti è necessario prendere confidenza con alcuni termini di utilizzo comune.

## Volume di allenamento

Rappresenta il lavoro totale svolto durante la seduta di allenamento. È dato dal prodotto "serie per ripetizioni"; al cambiare di uno di questi parametri varia anche il volume di allenamento. Si può inoltre considerare il volume su più unità di tempo: ci si può riferire ad esso in termini di singolo esercizio, di seduta di allenamento o di mesociclo.

## Intensità di allenamento

Rappresenta il grado di impegno fisico necessario all'esecuzione di una determinata attività; la difficoltà di un esercizio in base alla nostra forza massimale. Se in un esercizio con i pesi (o con le zavorre) aumentiamo il carico, l'intensità aumenterà, viceversa diminuirà. Per esercizi solamente a corpo libero, all'aumentare della difficoltà dell'esercizio aumenterà l'intensità e viceversa.

## Densità dell'allenamento

Rappresenta il rapporto tra la durata reale e la durata totale dell'allenamento, dove la durata reale dell'allenamento è a sua volta caratterizzata dal tempo della seduta dedicato all'effettiva esecuzione dell'esercizio al netto dei tempi di recupero, e la durata totale dal tempo intercorso tra l'inizio e la fine della sessione di allenamento. Si può definire anche all'interno di uno stesso esercizio: se nel giorno A facciamo 5x5 di trazioni con due minuti di recupero, ed il giorno B 5x5 di trazioni con 1 minuto di recupero, il parametro che varia è la densità.

## Frequenza dell'allenamento

Rappresenta la cadenza con cui vengono svolti gli allenamenti; si può essere anche più specifici e parlare di frequenza con cui vengono eseguiti gli esercizi in un determinato lasso di tempo (per convenzione si usa la settimana). Per esempio, se la frequenza delle trazioni è di due volte a settimana, significa che alleno quello specifico movimento due volte in sette giorni. Aumentare la frequenza significa aggiungere sessioni di allenamento dedicate al movimento, viceversa si va a diminuire.

## Tempo sotto tensione (TUT-Time Under Tension)

Rappresenta il tempo di attività del muscolo e di durata dello sforzo all'interno di una serie Può variare in base al tempo di esecuzione della singola ripetizione (una trazione eseguita lentamente avrà un tempo sotto tensione maggiore rispetto ad una esplosiva), o, mantenendo invariata la velocità di esecuzione della singola ripetizione, in base al numero di ripetizioni per serie: più ripetizioni andremo ad eseguire, maggiore sarà il tempo sotto tensione.

## Buffer

Rappresenta lo scarto di ripetizioni tra quelle eseguite in una determinata serie ed il massimale. Per esempio, se ho 10 trazioni di massimale ed eseguo una serie da 5 ripetizioni, il buffer sarà di 5 ripetizioni; se eseguo una serie da 8 ripetizioni, il buffer sarà di 2 ripetizioni.

# I principali metodi di allenamento

## EDT

Il metodo EDT (escalating density training) è un programma di allenamento ideato da Charles Staley. L'obiettivo dell'EDT è quello di eseguire un alto volume totale di allenamento entro il periodo di tempo stabilito. Nell'EDT vengono svolti 2 esercizi in maniera alternata con pause molto brevi, tra i 15 e i 30 secondi, passando da uno all'altro fino a terminare il tempo totale di 15-20 minuti previsti.

Per i soggetti poco allenati e poco resistenti alla fatica, consiglio di partire con 10 minuti ed incrementare man mano.

Per quanto riguarda la scelta del numero di ripetizioni, consiglio di iniziare a circa la metà del massimale (5 trazioni se il massimale è 10), andando magari ad incrementare ogni volta che si completa l'EDT mantenendo invariate le ripetizioni. Questo perché, se si arriva a tenere invariate le rep, significa che il carico è troppo leggero e va aumentato.

Invece, per esempio, considerando 6 ripetizioni, se si fa 6 6 5 5 4 3 1 1 1 1 1 il carico è troppo pesante mentre se si completano tutte da 6 è troppo leggero; l'ideale è arrivare al minuto 10 con le rep di partenza, andando poi a calare di un paio entro la fine.

Esempio: EDT 15' Trazioni prone al mento 4 rep - Dip 5 rep

Faccio per 15 minuti, intervallati tra loro di 30", 4 trazioni e 5 dip. Se dopo i primi 5 minuti già calo le ripetizioni, dalla volta successiva le abbasso; se calano dopo il decimo minuto resterà invariato, e se arrivo alla fine senza che calino aumenterò.

Si può variare il tempo, usare 3 esercizi, mettere uno o più EDT nella stessa seduta: è un sistema per fare volume estremamente personalizzabile.

## Piramidale

Il piramidale è un ottimo metodo per macinare molto volume ed è molto adattabile ai vari livelli. Se dite piramidale o digitate su internet vengono fuori una marea di cose diverse: il bello è che sono tutte giuste, perché non è un metodo convenzionale. Nel bodybuilding è il classico 12 10 8 6, per esempio; nel calisthenics si può intendere in tanti modi, col comune denominatore della poca pausa. Qui di seguito come lo ho sviluppato.

3 x 1 2 3 2 1

Il 3x rappresenta il numero di serie, 1-2-3-2-1 le ripetizioni da effettuare. Tra le ripetizioni abbiamo una pausa fissa che può andare dai 10 ai 20"; ovviamente potete strutturare le pause anche in modo che siano minori quando le rep sono poche e più alte quando le ripetizioni aumentano. Tra le serie il recupero può essere variabile, tra uno e due minuti.

Come possiamo regolarlo in base al nostro livello? Di base, cerco di prendere come punta della piramide la metà delle ripetizioni massimali, o poco meno (Per esempio, numero dispari arrotondato per difetto). Il piramidale del nostro esempio si può adattare bene nel caso di un massimale di 6/7 trazioni (anche 8 volendo, per non partire troppo al limite).

Un'altra domanda che può saltare in mente è: si possono usare salti maggiori di una rep? Ovviamente si. Personalmente tendo a tenere i salti di una rep con esercizi il cui massimale è di 13/15 rep, salti di due rep quando il massimale è tra 15 e 23/25, e salti di 3 rep (o anche 4) quando si superano le 25 rep. Nel caso di un principiante/intermedio con 10 trazioni, 15 dip e 25 piegamenti, useremo un piramidale con scarto di una ripetizione per le trazioni, di due ripetizioni per i dip e di tre ripetizioni per i piegamenti a terra.

Andiamo a vedere ora come può essere inserito questo metodo all'interno di un programma di allenamento. Se lo usiamo semplicemente come "finisher" per determinati esercizi, per fare un po' di volume alla fine ma senza che sia il perno della nostra progressione, calcoliamo la piramide in base ai dati che ho fornito precedentemente e la lasciamo invariata per tutta la durata dell'allenamento.

Se invece lo usiamo come metodo centrale, possiamo dargli una progressione. Solitamente, in questo caso, uso 4 serie, e quando le riesco a completare, dalla volta successiva aumento di uno tutti i membri della piramide. Per esempio da 1-2-3-2-1 a 2-3-4-3-2.

Questo è ovviamente un bel salto, e consiglio in questo caso quindi di partire sottostimando il valore della piramide per adattarsi piano piano. Si può fare, come progressione, anche una piramide non perfetta: per esempio quando si chiude 1-2-3-2-1 si passa a 1-2-3-4-3, o anche 1-2-3-4-2-1. Insomma, dovete giocare un po' per capire come adattare al meglio il metodo su di voi.

Un'altra progressione di piramide, questa volta con un aumento meno repentino di rep, può essere iniziata con 3x 1-2-3-2-1 e quando si completa passare a 3x 3-2-1-2-3. Si passa da 9 rep totali a 11, incrementando di due, e via così.

Un'altra variante di progressione (suggeritami da Mattia Palmiero), è quella di progredire con la piramide quando al termine della stessa si fa un 1 x Max e si raggiunge un risultato prestabilito (il doppio dell'apice della piramide, il doppio più una rep, ecc.). Questo metodo può andare bene per esercizi più complessi come i muscle up.

A proposito, vediamo a quali esercizi si sposa meglio questo metodo. In primis sicuramente a quelli base: trazioni, dip e piegamenti, modificandolo come detto poc'anzi. Si può usare anche con piccole zavorre, sempre in un'ottica di volume.

Può andare bene anche per i piegamenti in verticale contro il muro (lo sconsiglio invece per quelli in verticale libera, poiché l'equilibrio sotto stanchezza tende a deteriorarsi inesorabilmente). Per esercizi che richiedono esplosività ed accelerazione (muscle up o anche trazioni al petto) lo consiglio nell'ultima variante citata, sempre stando molto attenti a errori tecnici e compensazioni (che possono essere assai frequenti).

Per quanto riguarda le skill, invece, può andare bene per gli esercizi dinamici, specialmente quelli del front lever; molto difficile invece da usare per la planche, se non con i push up nelle versioni più semplici.

## AMRAP

Metodologia tipica del CrossFit, che però può essere usata con profitto anche nel calisthenics. AMRAP è un acronimo che sta per as many rep as possible, nel caso di un esercizio solo; nel caso di due esercizi in superset, as many rounds as possible.

Partiamo dal primo caso. Un AMRAP con un esercizio è molto semplice: se scatta un tempo limite (io faccio 12/15 minuti in genere, ma potete variare) e si cerca di fare più ripetizioni possibile in quel lasso di tempo. Importantissimo usare la testa: quando li metto per esempio nelle trazioni, vedo molti partire, dare tutto nella prima serie e poi essere spompati ed arrivare alla fine con poche rep in saccoccia.

Esempio lampante nei diversi corsi che tengo in giro: spesso le ragazze, con meno trazioni massimali degli uomini, fanno più ripetizioni nell'unità di tempo perché più intelligenti a suddividere il lavoro.

Il mio consiglio è di andare spediti tenendo poche rep con poco recupero e di volta in volta provare a modificare qualche parametro per migliorare il risultato. È un metodo a progressione automatica: sarete voi che cercherete di migliorare il risultato senza modifiche alla struttura.

Più interessante la versione con due o più esercizi insieme. Prendiamo ad esempio un AMRAP di 12 minuti con trazioni e dip; qui dovremmo anche specificare il numero di rep che dobbiamo fare a giro, se devono essere unbroken (cioè sempre di seguito, nel caso delle trazioni senza mai scendere dalla sbarra) o se si possono spezzare.

Una volta decise queste variabili, il funzionamento è uguale alla versione precedente, con la differenza che invece di fare il maggior numero di rep di un singolo esercizio dovremo fare più giri possibile della super serie. I recuperi anche qui sono a discrezione del singolo atleta, ed anche la progressione dipende da quanto più veloci fate i singoli giri.

Per quanto riguarda gli esercizi con cui si sposa meglio questo metodo, direi come prima tutti gli esercizi base (trazioni, dip, piegamenti e piegamenti in verticale), le dinamiche del front lever e le prime versioni dei push up in planche.

Per quanto riguarda esercizi più avanzati come muscle up, trazioni ad un braccio ecc., consiglio questa metodologia (sia singola che raggruppata) solo ai più esperti che si sanno gestire molto bene: il rischio di fare casino e trovarsi impotenti con esercizi molto duri è dietro l'angolo. Attenzione anche per quanto riguarda le zavorre: consiglio un lavoro leggero di volume e non con carichi elevati.

Per gli esercizi più complessi andiamo a vedere una variante di questo metodo: massimo numero di N rep nell'unità di tempo. Come anticipato, un metodo simile al precedente ma con qualche vincolo in più, che lo rende più adatto a chi magari non possiede ancora le capacità di autoanalisi richieste per generare il massimo numero di ripetizioni in una singola unità di tempo.

Qual'è la differenza sostanziale? Che mentre nel precedente siete solo voi e l'unità di tempo, in questa variante vi sarà detto anche il numero di ripetizioni da fare volta per volta, per esempio: trazioni prone, massimo numero di doppie in 12 minuti.

Vorrà dire che in 12 minuti dovrete macinare quante più trazioni che potete, avendo come vincolo di farne sempre due alla volta. Mettendo questa regola dovrete gestire solo i recuperi, non arriverete ad ammazzarvi in un paio di serie e questo per i non esperti è molto buono.

Trovo questa variante anche estremamente utile nei Muscle up, nelle trazioni ad un braccio e negli esercizi più difficili perché avrete un target di tempo, quindi uno stimolo a migliorare, ma anche un vincolo che non vi permetterà di arrivare al cedimento completo o a compensazioni eccessive, che in questi esercizi sono all'ordine del giorno.

Come facciamo a sapere come impostare il lavoro di partenza? Dipende dal numero totale di rep massimali che abbiamo, dalla tipologia di esercizio e dall'obiettivo che vogliamo ottenere con questo programma.

Se il nostro scopo è fare volume su un esercizio base, prendiamo per esempio le trazioni, te niamo come numero di riferimento un terzo o un quarto del massimale: la regola è che più è alto il massimale, più lo dobbiamo scomporre (con 5 trazioni si reggono serie da 2, con 30 trazioni diventa impossibile tenere 15 trazioni sul lungo periodo).

Al contrario, se il nostro obiettivo è macinare diverse rep tecniche, staremo sempre bassi: per esempio singole di trazioni ad un braccio (anche avendone 3/4 come massimale), doppie o triple veloci di muscle up e via dicendo.

Per quanto riguarda la progressione, oltre che appunto avere come obiettivo macinare più rep nell'unità di tempo, si può fare anche un incremento di questo tipo: tornando all'esempio delle trazioni, quando riesci ad eseguire 16 doppie nell'unità di tempo passa a farle triple, e via così..

## Ripetizioni totali

Ecco un altro metodo per fare volume, per macinare tante rep, con similitudini coi programmi precedenti. Mentre tuttavia negli altri avevamo fisso il tempo, qui abbiamo fisse le ripetizioni. Come facciamo a calcolare un buon numero totale?

Si prende come riferimento il massimale dell'esercizio e lo si moltiplica per tre, quattro o cinque volte (dipende anche dal resto del programma). Per esempio, con una decina di trazioni come massimale, si può cercare di completare 50 ripetizioni totali nel minor tempo possibile. Questo metodo, oltre appunto ad avere come progressione il ridursi del tempo a mano a mano che si migliora, può averlo anche come aumento delle ripetizioni in base ad un tempo target da raggiungere. Tornando alle 50 ripetizioni totali di trazioni, quando si impiegano 10 minuti, si aggiungono al totale 5 o 10 ripetizioni, e via così. Se partiamo la prima settimana in cui impieghiamo 12 minuti a farne 50, e alla sesta settimana saremo a 11 minuti per completarne 70, avremmo avuto un gran miglioramento.

Per quanto riguarda il come macinare le rep, consiglio come sopra quello di partire rep e poco recupero e poi giostrarsi man mano che ci si abitua alla metodologia. Si può usare non solo per gli esercizi base, ma anche per esercizi complessi sia a livello tecnico che a livello di forza. Per esempio si possono totalizzare 5 trazioni ad un braccio, aumentando di una volta che impieghi meno di 10 minuti.

Anche per le skill può andare: prendiamo per esempio 5 straddle planche press da eseguire in 10 minuti aumentando di una. Si presta anche a molte varianti: una che mi piace, essendo comunque una metodica che va sul volume totale, è quella di aggiungere all'inizio un 1 x Max: per esem pio, 1 x Max di trazioni prone e poi arriva a 50 nel minor tempo possibile, in modo quindi da andare ripetizione ogni a lavorare anche su ripetizioni più alte.

Ancora, si può impostare, come sopra, un programma di ripetizioni totali dove si vanno a tenere fisse le ripetizioni, per esempio: piegamenti in verticale al muro 30 ripetizioni totali a doppie (sempre per il discorso fatto precedentemente sulla capacità di autovalutazione).

La progressione inoltre può essere fatta dipendere, oltre che dal tempo, anche da un test alla fine delle ripetizioni totali: per esempio, dopo le 50 ripetizioni di trazioni, aspetta due minuti e prova il massimale. Se maggiore delle ripetizioni totali diviso 3 o 4, dalla volta successiva aumenta di 10 rep e così via. In questo caso dovresti fare almeno 14 ripetizioni in media (12,5-16,6).

Una versione di questo metodo per i lavori isometrici è quella di trasformare le ripetizioni totali in secondi totali, partendo anche qui da 4/5 volte il massimale.

## EMOM

Un'altra metodologia presa dal CrossFit, l'EMOM sta per Every Minute On the Minute. Vediamo un esempio chiarificatore: trazioni EMOM 4, 10'.

Con questa dicitura, indico che svolgeremo un EMOM per 10 minuti, da 4 ripetizioni alla volta. Come funziona? Facciamo partire il cronometro, facciamo le nostre 4 rep. Allo scatto successivo del minuto, facciamo altre 4 rep e così via.

Non abbiamo un recupero fisso, semplicemente le nostre 4 rep devono stare dentro al minuto: da 0 a 1 minuto facciamo le prime 4 rep, da 1 a 2 minuti facciamo le seconde 4 rep, e cosi via sino al minuto 10. Il tempo di recupero dipende quindi da quanto tempo ci mettiamo a fare le nostre ripetizioni. Come è abbastanza chiaro, si tratta di un metodo per macinare davvero tanto volume.

Si presta inoltre a varianti: possiamo per esempio non mettere un tempo target da raggiungere, ma decidere di andare avanti finché si riesce a stare dentro il minuto, dando poi un tempo obiettivo da raggiungere per aumentare le rep la volta successiva. Si possono inoltre usare due esercizi: in questo caso dovremo completare più round possibili stando dentro al minuto. Per esempio: EMOM 10' trazioni prone al petto 2 rep e piegamenti in verticale al muro 2 rep.

Anche qui si può usare un tempo predefinito o non metterlo, andando avanti finché si regge. Consiglio di usare questo metodo con esercizi base (e perché no, anche con leggere zavorre). Per le skill, magari può andare con quelle dinamiche del front e semplici di planche (tuck planche push up o raise), mentre per le isometrie lo eviterei.

## Progressione di rep a serie costanti

Un metodo che mi piace molto, soprattutto per i principianti, è quello di avere un numero fisso di rep da protrarre per un numero abbastanza alto di serie. Al raggiungimento delle serie target mantenendo le rep, dalla volta successiva si aumentano di 1 le ripetizioni: andiamo a vedere nella pratica come funziona.

Trazioni prone al mento Max x 3: con questa dicitura sto ad indicare che bisogna fare il massimo numero di serie che si riesce a fare da 3 rep. In pratica, dando un recupero fisso (con questo metodo mi piace usare recuperi brevi, massimo un minuto, ma nulla vieta di usare anche recuperi più ampi), si avanti a fare serie da 3 ripetizioni finché si riesce; appena si arriva a 2 ci si ferma.

Per dare una progressione, come detto in presentazione, diamo un numero abbastanza alto di serie target da dover raggiungere: consiglio tra le 8 e le 12 serie. Una volta che abbiamo raggiunto la serie target, dalla volta successiva aumentiamo di una ripetizione e così via a mano a mano che raggiungiamo il target.

Per decidere il numero di partenza delle rep, consiglio di stare sul basso. Per tornare al nostro esempio, un Max x 3 lo utilizzo quando si hanno circa 8 ripetizioni massimali, in modo che le prime volte che si affronta un così alto volume lo si faccia abbastanza agevolmente, per poi aumentare le volte successive.

Come già detto, lo utilizzo molto con i principianti o con chi inizio a seguire, in quanto lo trovo un buon punto di partenza ed un buon modo di macinare ripetizioni. Inoltre, così tante serie con poca pausa e poco recupero sono anche utili per sistemare eventuali errori tecnici e consolidare i vari schemi motori.

Prevalentemente lo utilizzo sugli esercizi base (non disdegnando qualche incursione su esercizi più avanzati ma che ben si prestano, come gli archer pull up) e sulle skill in maniera dinamica. Per quanto riguarda le skill isometriche, può essere usata la variante coi secondi invece che con le ripetizioni: occhio però, un aumento di secondaggio di una skill è molto più "ripido" rispetto alle ripetizioni di un esercizio base.

Infine, una variante che utilizzo nei programmi (con un nome completamente diverso, per distinguerla) è quella di usare recuperi ampi con poche serie. Nonostante la logica di base sia simile, il risultato in termini di volume, intensità e densità è molto diverso. Faccio un esempio pratico: Piegamenti in verticale al muro su parallele full ROM 5x2 Completamento.

Con questa dicitura sto ad indicare che ogni volta che completo le serie per le ripetizioni (nel primo caso 5x2), dalla volta successiva vado ad aumentare di 1 le rep fino a quando non le chiudo, passando quindi poi a 4 e via dicendo.

Come vedete qui le serie sono di meno, perché utilizzando il metodo per esercizi più avanzati sarebbe troppo pesante tenere troppo alte le serie quando si vanno ad aumentare le ripetizioni. Inoltre, per affrontare al meglio ogni singola serie, tengo il recupero sui due minuti, in modo che non ci sia l'affanno della stanchezza.

## Incremento

È una metodologia di allenamento molto intuitiva: si parte da un valore X e poi si va ad aumentare di serie in serie. Facciamo un esempio: trazioni ad aumento (parto da 1 e aumento di 1); la prima serie faremo una trazione, la seconda due e così via.

Fin dove arriviamo? Dipende, possiamo arrivare al massimo giornaliero, possiamo andare avanti sino a quando le rep sono veloci, possiamo decidere di andare avanti per un numero di serie prestabilito, ecc. Anche i recuperi possono essere estremamente personalizzabili, si può fare sia con recuperi brevi che con recuperi più ampi. Generalmente, io lo utilizzo in due modi:

* Trazioni Incremento 1 (+1): il numero indica le ripetizioni di partenza; fai la prima serie con quelle ripetizioni, aspetti un minuto e mezzo / 2 di recupero e fai poi N+1 rep, e via così finché aumenti. Arrivato al massimo del giorno, torni indietro sempre di uno in uno.
* Massimo 8 serie totali: so raggiungi 6 serie sempre in crescendo, dalla volta successiva parti da I rispetto all'inizio. In ogni caso, anche se si raggiungono le 6 serie sempre in crescendo, bisogna completare le 8 serie, sia continuando a salire (se ci si riesce) che scendendo.
  + Esempio: 1-2-3-4-5-4-3-2 (5 è stato il massimo, torni indietro e fai in totale 8 serie, dalla volta dopo tieni sempre 1).
  + Esempio: 1-2-3-4-5-6-5-4 (dalla volta successiva parti da 2 invece che da 1).

Nel caso si volesse usare con esercizi di cui si ha un massimale elevato, come per i piramidali anche qui i salti sono personalizzabili, e possono essere di 2, 3, 4 o più rep.

Questa tipologia di allenamento di solito la inserisco dopo un mesociclo di volume, per tornare a toccare ripetizioni più alte e per trasformare il volume fatto in un massimale maggiore. Il "tornare indietro" è una sorta di Back off e si può anche fare solo in salita.

Lo uso per esercizi che hanno tra le 8 e le 15 rep di massimale. Anche qui può andare molto bene per allenare skill dinamiche. Per macinare invece rep arrivando a ripetizioni alte, con esercizi dove il massimale è più alto (in genere quindi su piegamenti, dip, australian pull up ecc.), uso un incremento di uno in uno (o massimo due in due), con poca pausa (20/30"), fino al massimo a cui si riesce a salire. L'ideale per un po' di "ignoranza" a fine allenamento!

## Greasing the groove

Un "non metodo", se utilizzato come descritto, ma un modo per macinare tanto volume. Lo consiglio solo su esercizi base (trazioni e piegamenti) e solamente se vi sentite freschi dagli allenamenti precedenti. In pratica, si tratta di fare volume "fuori dall'allenamento".

Siete degli studenti, state studiando per la sessione estiva e quindi il tempo è poco: bene, ogni 15 minuti di studio prendetevi una pausa e fate tra il 60 e l'80% di rep del massimale di trazioni (se ne avete 10 di massimale, state tra le 6 e le 8). Se studiate 5 ore, vi accorgerete che con questa piccola pausa, oltre a far riposare un po' la testa, avrete macinato davvero tante trazioni. Oppure si può fare una volta trazioni ed una volta piegamenti, a piacere.

Datevi uno o due esercizi da fare mentre state svolgendo altro, a mo' di piccola pausa. Lo consiglio solo ai principianti/intermedi su esercizi base, in momenti della vita in cui non si riesce a dedicare all'allenamento il tempo che si vorrebbe; lo sconsiglio assolutamente invece a chi ha workout già pesanti e ben strutturati.

## Jump Set

Un metodo per unire due esercizi in superserie e guadagnare così tempo. Esempio: jump Set Trazioni anelli 6 rep - piegamenti in verticale al muro 4 rep. Facciamo il primo esercizio, aspettiamo un minuto, facciamo il secondo esercizio, aspettiamo un minuto e ripartiamo dal primo, per un totale di 8/10 giri.

Utilizzo questo metodo quando voglio accumulare volume su due esercizi, senza però rimanere troppo in affanno con recuperi brevi come accade con l'EDT o l'AMRAP. In pratica faccio due esercizi "separati", insieme, per guadagnare tempo e riuscire ad aggiungere altre cose. Perfetto per allenamenti brevi, in vacanza o situazioni simili.

## Five minute drill (5md)

Metodo inventato da Zef dei barbarians, un warm up (o back off di fine allenamento) di 5 minuti. Nello specifico, Zef eseguiva 50 trazioni e 100 piegamenti nel tempo limite. Per te che stai leggendo, penso sia opportuno invece scalarlo! Ovviamente è interamente personalizzabile, sia per quanto riguarda la proporzione numerica tra gli esercizi, sia gli esercizi stessi.

Per renderlo progressivo, si possono aumentare le ripetizioni ogni volta che viene rispettato il target dei 5 minuti, per esempio: SMD Trazioni prone al mento 25 rep Piegamenti a terra 50 rep: in questo esempio, fai le rep in 5 minuti e quando arrivi a 5 minuti ti fermi, qualunque sia il risultato ottenuto. Ogni volta che le completi nel limite, dalla volta successiva aumenta di 5 trazioni e 10 piegamenti.

## 1 x Max e varianti

Un metodo semplice, che dice la sua in quanto a risultati ottenuti e che si può adattare anche in allenamenti "intelligenti". In pratica si prende un esercizio e si fa il massimale di ripetizioni. Con questo metodo estremamente semplice ho vinto sia la gara di trazioni che di piegamenti in verticale al muro, mettendo tutti i giorni 1 x Max di quegli esercizi alla fine degli allenamenti. Un altro approccio, per chi non ha massimali troppo alti a cui quindi serve anche del volume, è quello di inserire delle serie dopo l'1 x Max. Per esempio:

* Trazioni prone 1 x Max, 4x (max/2): faremo quindi la prima serie il massimale di ripetizioni di trazioni, e le successive quattro la metà del massimale raggiunto; se facciamo 10 ripetizioni la prima serie, termineremo poi con quattro serie da 5 ripetizioni. Una sorta di back off.
* Trazioni prone 1 x Max, serie a scalare fino a 3 ripetizioni: tornando sempre all'esempio delle 10 ripetizioni, faremo poi una serie da 9, da 8 e così via fino a 3 (ovviamente non necessariamente unbroken), sempre nell'ottica di macinare volume.

Può essere tranquillamente usato anche nelle skill, sia isometriche che dinamiche. Insomma, un inno alla semplicità che si presta ad avere anche molte sfaccettature interessanti.

## Metodo cluster

Il metodo cluster consiste sostanzialmente nel creare un "mini set" composto da diverse ripetizioni. La somma di più miniset sarà una serie di cluster. Il metodo cluster è ottimo sia per macinare tantissimo volume di un esercizio, che per abbattere un muro di ripetizioni che non riusciamo a scavalcare. Vediamo subito un esempio:

* Trazioni alla sbarra 3 x (4+4) rec. 40"/2': in questo caso eseguiremo 4 trazioni, recupero di 40", altre 4 trazioni e il rest di 2'. Come vedete 4+4 forma la serie completa, mentre le singole serie da 4 sono i "mini set".

Le rep delle miniserie possono essere eseguite con circa il 60/85% del massimale di ripetizioni di un esercizio. Le miniserie possono andare dalle 2 alle 4. I recuperi tra le miniserie saranno brevi (sotto il minuto) mentre tra le vere e proprie serie potranno protrarsi per 2 minuti o più.

## Back off a piramide

Il nome del metodo è molto intuitivo: serve per "continuare" una determinata progressione. Vediamo subito un esempio, dove ci siamo fermati ad un 5x5. Eseguiremo 1-2 serie in meno del normale, ma prolungheremo l'ultima con un piramidale, scalando di 1 ripetizione con basso recupero. Vediamo un esempio:

* Piegamenti in verticale 4x5 + 4-3-2-1: per le prime 3 serie tutto tranquillo, con i soliti recuperi. Alla quarta serie dopo le 5 ripetizioni ci riposeremo di meno (nell'ordine del minuto o meno) e faremo 4 ripetizioni, recupero 1', 3 ripetizioni, recupero 1', 2 ripetizioni, recupero 30", 1 ripetizione.

I recuperi tra le serie quindi dovranno essere mantenuti invariati, mentre quelli del piramidale seguiranno le stesse regole per il metodo a piramide sopra esposto. Un ottimo metodo per non "perdere "il feeling con la progressione ad alte ripetizioni ma aggiungere volume e forzare il miglioramento.

## Altri metodi

* Vediamo ora qualche metodo al volo, che non ha un nome specifico o una storia alle spalle: 6x3, 5x4, 4x5, 3x6: ogni volta che completiamo le serie e le ripetizioni, aumentiamo di uno le ripetizioni e caliamo di uno le serie.
* 10x Trazioni 5 rep - Dip 10 rep: super serie (personalizzabile negli esercizi e nelle ripetizioni), con la particolarità di dover svolgere sempre gli esercizi unbroken. Quando arrivate a completare entro 15 minuti, aumentate di 1 le trazioni e 2 i dip (anche qui, tutto personalizzabile).
* 4x4, 1 x Max: serie e ripetizioni fisse, che aumentano nel caso si raggiunga un target definito nell'1 x Max.
* 5x5 a recupero decrescente: ogni volta che si completano le serie, si diminuisce il recupero di 10"; quando si completa con 30" di pausa si aumentano le serie e le rep e si riparte.