

Metodi di allenamento

La serie interrotta

Dr. Filippo Massaroni



I determinanti fisiologici dell'**I**pertrofia

- Abbassamento severo di CP
- Incremento importante di Acido Lattico
- Microtraumi da quantità di tensione
- Idratazione



Relazione tra le variabili correlate ai determinanti

$$I = \frac{\%1RM * n. reps * t''}{t'}$$

%: >70%<85

n: ripetizioni >5 < 12

t'': tempo di una serie continua

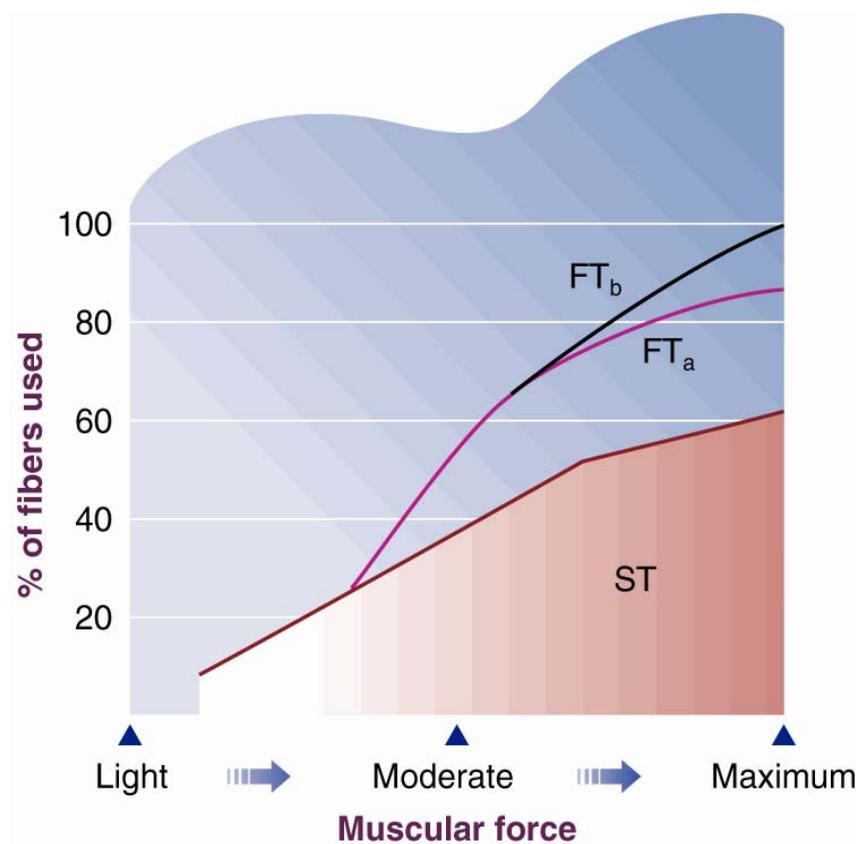
t' : tempo tra le serie



Punti fondamentali del metodo

- Resistenza adottata: 80% 1RM
- Ripetizioni eseguite: 5
- Recupero: 20 “
- Replica di ulteriori 5 ripetizioni
- Recupero: 20 “
- Replica...
- Recupero: 20”
- Replica fin quando si scende sotto le 5 ripetizioni

Motivazioni: perché 80% di 1RM



Sotto il 75/80% di 1RM si può dubitare del totale reclutamento delle U.M. fin dalla prima ripetizione



Motivazioni:

perché 5 ripetizioni con una R da 8

- L'obiettivo è di ritardare l'aumento precoce di acido lattico. L'acidificazione dell'ambiente intracellulare ridurrebbe la possibilità di contrazioni massimali. Con questo mezzo si ha la possibilità di mantenere la pressione sulla CP e relativo CPK.



Altri metodi con serie interrotte

- Rest Pause
- ? Gironda



Rest pause: caratteristiche

Metodologiche:

- R = 92-95%
- 1 ripetizione
- 10-15" di recupero
- Altra ripetizione
- 10-15" di recupero
- Altra ripetizione (anche con aiuto esterno)



Rest pause: caratteristiche

- Nervose: reclutamento max U.M.
- Metaboliche: richiesta > ATP-asi
- <<< CPK
- <<< Acido Lattico
- <<<< idratazione



? Gironda: caratteristiche

Metodologiche: R 45-50% 1RM

- Stop alla 8^a ripetizione
- Recupero: 30"
- Altre 8 ripetizioni
- Recupero 30"
- Etc. etc.



? Gironda: caratteristiche

- Reclutamento: circa la metà delle fibre bianche
- << Atp-asi
- < CPK
- < Acido Lattico
- >>> idratazione



Come inserire il metodo Massaroni

- Una sola max serie per esercizio
- In un secondo momento due max serie
- Solo per i più dotati si può salire a tre
- Sempre al picco della preparazione si può aggiungere una serie back-off a degrado con lo scopo di acidificare severamente.



Come inserire il Rest Pause

- Una seduta ogni due settimane per mantenere alti livelli di forza in un allenamento di ipertrofia



Come inserire il ? Gironda

- Dopo due – tre sedute ad alta e media intensità per ripristinare le scorte biologiche, idratare, fare affluire ormoni rimuovere cataboliti, etc.