

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Periodizzare l'allenamento con dei mesocicli specifici per i vari periodi, è una delle strategie migliori affinché si ottengano i risultati voluti. Classicamente nella preparazione atletica abbiamo un **periodo preparatorio**, un **periodo agonistico** ed uno **di transizione**. Trasportando questi periodi al natural bodybuilding ne ricaviamo il seguente macrociclo:

Il periodo preparatorio comprende:

- 1.** La ripresa dell'allenamento dopo un periodo di riposo (ad esempio le vacanze estive), caratterizzato da una intensità ed un volume di allenamento crescente e dall'uso di esercizi effettuati anche alle macchine, notoriamente più semplici da eseguire. Questo mesociclo durerà intorno alle 3-4 settimane.
- 2.** Il secondo mesociclo quello preparatorio per la forza che è caratterizzato dall'introduzione graduale di basse ripetizioni (5-6) negli esercizi basilari, quindi niente più cavi e macchine.
- 3.** Il terzo mesociclo di forza pura che prevede l'uso anche di bassissime ripetizioni come 3 e 2, nonché la prova di alcuni massimali, quindi una sola ripetizione, per il massimo carico che possiamo utilizzare. L'incremento di forza sono di importanza cruciale in quanto solo i carichi elevati sono in grado di stimolare le fibre a contrazione rapida (o bianche) che notoriamente sono più ipertrofizzabili. Gli esercizi qui sono rigorosamente multiarticolari (tipo squat - stacchi - panca piana - trazioni alla sbarra).

Terminato il periodo preparatorio e avendo riposato completamente per almeno 7-10 giorni, possiamo passare al periodo agonistico che può essere finalizzato all'ipertrofia o alla qualità muscolare; tutto dipende da dove partiamo e cosa vogliamo dal nostro fisico.

Secondo me le sostanziali differenze tra allenarsi per fare "massa" o definirsi non risiedono nell'uso di esercizi totalmente differenti anzi: per perdere quanto meno massa magra possibile nella fase di qualità muscolare è importante allenarsi con gli esercizi fondamentali, cercando di mantenere nel limite del possibile i carichi sollevati nel periodo di massa.

Tuttavia possono essere introdotti alcuni esercizi di isolamento che però devono esclusivamente occuparsi delle zone carenti che necessitano di quel lavoro specifico per essere al livello delle altre. Credo invece che la differenza risieda nell'incremento di un lavoro aerobico e soprattutto modificare l'alimentazione.

Parlando di periodizzazione devo spendere qualche parola anche per l'intensità di allenamento che nei mesocicli di forza ed ipertrofia può essere ciclizzata a sua volta con il classico modulo 2:1 (due allenamenti spinti al massimo delle energie seguiti da un allenamento molto meno intenso). Questa strategia di lavoro ritorna utile per allontanare il più possibile periodi di stallo dovuti al superallenamento psico-fisico.

Il periodo di transizione è un ulteriore margine di sicurezza per evitare il superallenamento: infatti consiste in una o due settimane intere di riposo assoluto e va inserito generalmente ogni 3 mesi di intenso lavoro.