

Workout

Gli allenamenti devono essere **B.I.R.**

Brevi
Intensi
Rarefatti

Allenamenti Brevi

Durante la seduta di allenamento entrano in gioco 2 ormoni dalla funzione diametralmente opposta:

Il Testosterone
Il Cortisolo

Durante i primi 45-60 minuti si ha un'intensa produzione di testosterone, l'ormone maschile
Accelera il metabolismo, aumenta la forza, costruisce il muscolo, brucia i grassi e aumenta la potenza sessuale

(Nella palestra piena di vecchiette che frequento, quest'ultima cosa non è indispensabile !)

Il meglio del meglio

Successivamente il testosterone precipita e prende il sopravvento il cortisolo: "L'ormone dello stress"

Il cortisolo rallenta il metabolismo, diminuisce la forza, la potenza sessuale e distrugge il muscolo per costruire riserve di grasso

Il peggio del peggio

Il cortisolo se ci perdiamo nel deserto ci salva la vita mettendo il nostro organismo in "Modalità Sopravvivenza", ma se il nostro obiettivo è costruire i muscoli risulta deleterio

Quindi al massimo 45 minuti di allenamento intenso con i pesi, 15 minuti di addominali e doccia !

Allenamenti Intensi

Nei 45 minuti di allenamento bisogna essere concentrati e spremersi al massimo delle possibilità

Ogni ripetizione deve essere "pensata" e tirata come se fosse l'ultima

Partenza lenta, accelerazione esplosiva, fermata nel punto di massima contrazione e ritorno molto lento

Se si devono fare 10 ripetizioni bisogna che l'ultima si veramente "l'ultima"

Se ce ne sta ancora un'undicesima vuol dire che non siamo al 100%

Bisogna assolutamente farla

Poi sta a noi andare oltre il 100% con cheating, burns e altre forme di aumento dell'intensità

La bestia nera del ciclista o del maratoneta è la fatica, quella del body builder è la sofferenza !

Allenamenti Rarefatti

Nei giorni successivi a un allenamento molto intenso il nostro organismo deve "supercompensare" e ricostruire il muscolo più forte di prima per affrontare nuovi allenamenti

Pertanto, oltre ovviamente a un'alimentazione ricca di proteine, bisogna che il muscolo non venga allenato più di una volta / una volta e mezza alla settimana

Se lunedì alleniamo i pettorali, non vanno riallenati assolutamente prima di venerdì

Inoltre, se il lavoro ce lo permette, è meglio non allenarsi 2 giorni consecutivi

Le gambe ed un eventuale breve allenamento aerobico vanno fatti in un giorno a parte

L'attività aerobica va fatta con moderazione in quanto estremamente catabolica

Routine

Questa routine ha la caratteristica di permettere di allenarsi in due giorni consecutivi in quanto un giorno "si spinge" e un giorno "si tira"

Nel primo giorno non si allenano muscoli che entrano in gioco nel secondo giorno.

Allenarsi 2 giorni consecutivi non è il meglio, ma a volte uno deve anche lavorare e magari può allenarsi solo il sabato e la domenica !

E si riesce a completare in 1 ora al massimo, addominali compresi.

3 - 4 minuti di riposo tra le serie per i gruppi muscolari grandi, 1 - 2 per i piccoli

Giorno 1 - Pettorali - Spalle Anteriori - Tricipiti

Panca orizzontale	4 X 10 - 8 - 6 - 4	Aggiungere 1 X 2 rip. ogni 10 giorni
Panca inclinata	2 X 8 - 10	Senza arrivare fino in cima
Croci ai cavi o alla pec machine	2 X 12 - 15	Molto lento e fermarsi a fine mov.
Lento dietro o lento avanti o trazioni al mento	2 X 8 - 10	Senza arrivare fino in cima
Alzate laterali con manubri	2 X 10 - 12	Molto lento e fermarsi a fine mov.
Alzate frontali ai cavi	2 X 10 - 12	Molto lento e fermarsi a fine mov.
French Press	2 X 8 - 10	Lavora tutto il Tricipite
Estensioni ai cavi alti corpo a 90°	2 X 8 - 10	Lavora il Capo Lungo
Estensioni ai cavi bassi (Alternare con imp. inv.)	2 X 8 - 10	Lavora il Capo Mediale (Laterale)

Addominali (Crunch, Crunch Inverso, Sit Up, Jacknife, ecc.)

Giorno 2 - Dorsale - Schiena - Spalle Posteriori - Bicipiti - Avambracci

Sbarra impugnatura inversa	2 X max	Massime ripetizioni possibili
Lat machine frontale	2 X 8 - 10	Non salire troppo in alto
Pulley	2 X 8 - 10	Non avanzare con la schiena
Lat machine dietro	2 X 8 - 10	Fermarsi in basso
Aperture a 90° ai cavi o alla pec machine	2 X 12 - 15	Molto lento e fermarsi a fine mov.
Extrarotazioni ai cavi o alzate laterali inverse	2 X 15 - 20	Molto lento e fermarsi a fine mov.
Bicipiti ai cavi	2 X 12 - 15	Lavora tutto il Bicipite
Bicipiti con manubri su panca inclinata	2 X 12 - 15	Lavora il Capo Breve
Bicipiti ai manubri con rotazioni	2 X 12 - 15	Lavora il Bicipite e il Brachioradiale
Flessione dei polsi	2 X 12 - 15	
Estensione dei polsi	2 X 12 - 15	

Addominali (Crunch, Crunch Inverso, Sit Up, Jacknife, ecc.)

Giorno 3 - Cosce - Gambe - Polpacci - Lombari

Squat o Pressa	4 X 10 - 8 - 6 - 4	
Leg Extension	2 X 8 - 10	Cambiare l'angolazione del piede
Leg Curl	2 X 10 - 12	Cambiare l'angolazione del piede
Polpacci alla pressa	2 X 12 - 15	Cambiare l'angolazione del piede
Polpacci da seduto	2 X 12 - 15	Cambiare l'angolazione del piede
Good Morning	2 X 12 - 15	Molto lento e con poco carico
		Senza estendere la schiena

Addominali (Crunch, Crunch Inverso, Sit Up, Jacknife, ecc.)

Alimentazione

Per quanto riguarda l'alimentazione non c'è molto da dire

Bisogna mangiare come l'uomo primitivo prima che arrivassero l'agricoltura e i cereali

Quindi: carne, pesce, frutta e verdura a volontà, con moderazione frutta secca e latticini

I 5 alimenti anabolici più indicati sono:

1. Uova Intere
2. Manzo Magro
3. Tonno
4. Fegato di Vitello
5. Bresaola

Evitare se possibile i cereali di tutti i tipi, i dolci, le merendine, le bibite gassate e schifezze varie

Risultato: stop al grasso, alle carie e al diabete !

Fonte: Giovanni Cianti