

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 30-40 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 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 30-40 minuti di allenamento intenso con i pesi e via sotto la doccia !

Allenamenti Intensi

Nella seduta 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 sia 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

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

2 giorni di allenamento e 1 di riposo

2 giorni di allenamento e 2 di riposo

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

Completare gli allenamenti giornalieri in 30-40 minuti max

Lunedì

Pettorali

Panca Orizzontale 4 X 10-8-6-4

Croci 2 X 8-10

Tricipiti

French Press 2 X 8-10

Manubrio Alto 2 X 8-10

Cavo Basso Imp. Inversa 2 X 8-10

Addominali

Situp 2 X Max

Crunch 2 X Max

Jacknife 2 X Max

Totale 18 Serie

Giovedì

Addominali

Situp 2 X Max

Crunch 2 X Max

Jacknife 2 X Max

Gambe

Pressa 2 X 8-10

Leg Extension 2 X 8-10

Leg Curl 2 X 10-12

Polpacci in Piedi 2 X 10-12

Polpacci da Seduto 2 X 12-15

Lombari

Hyper-Extension 2 X Max

Totale 18 Serie

Martedì

Dorsali

Sbarra 2 X Max

Lat Machine Davanti 2 X 8-10

Pulley 2 X 8-10

Lat Machine Dietro 2 X 8-10

Bicipiti

Panca Inclinata 2 X 10-12

Cavi Alti 2 X 10-12

Di Concentrazione 2 X 10-12

Avambracci

Mano Supinata 2 X 12-15

Mano Pronata 2 X 12-15

Totale 18 Serie

Venerdì

Spalle

Lento Dietro 2 X 8-10

Alzate Laterali 2 X 10-12

Deltoidi Posteriori ai Cavi 2 X 10-12

Alzate Laterali Inverse 2 X 12-15

Richiamo Tricipiti

Parallele 2 X Max

Tra 2 Panche 2 X Max

Richiamo Bicipiti

Cavo Posteriore 2 X 10-12

Cavo Basso Frontale 2 X 10-12

Hammer con Rotazione 2 X 10-12

Totale 18 Serie

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