

Il Ciclo Russo

Di IronPaolo, DCSS Certificate Trainer

Lo so, ecco l'ennesimo "articolo" buttato giù un attacco di scrittura compulsiva, fuochi d'artificio di caratteri ASCII. Cerco di mettere in una qualche forma di schema l'esperienza dell'anno scorso quando "scoprii" questa tabella e la eseguii per 2 mesocicli. E' semplice, senza ammenicoli strani, funzionale e anche molto dura. La ritengo una tabella valida come transizione dalle classiche schede da palestra ad una più strutturata scheda per incrementare i propri massimali. Chiaramente, funziona. Chiaramente, di mio c'è solamente il fatto che l'ho eseguita. Poi è tutta attinta dal vastissimo oceano che è Internet.

Introduzione

Precisazione n° ZERO: questa è UNA proposta, non è la scheda magica del campione del mondo. E' uno degli schemi possibili per sviluppare un po' di Kg. Spero di riuscire a scrivere i concetti che ci sono dietro (e che io ho capito). Una volta capiti questi, la scheda è solo una messa in pratica delle idee. Perciò potete sbizzarrirvi come volete.

Precisazione n° UNO: almeno la prima volta, eseguitemela così come è. Non iniziamo a fare i grandi allenatori della nazionale italiana. Se la cambiate e poi non funziona, di chi è la "colpa"? Se si deve fare in 8 settimane, sono 8, non 7 perché "il primo allenamento è facile e si elimina". Se c'è, un motivo ci sarà, no? E così via. Quando io faccio una cosa nuova in cui sono un po' scettico, spengo il cervello e ascolto o leggo. Così facendo non ho pregiudizi che filtrano quello che sto sentendo. Seguitemi fino alla fine e non giudicate sulla base di quello che sapete. Magari sapete già tutto, magari sapete tutto MENO 2 cose su 100.... Queste 2 cose le comprenderete solo se avrete una mente aperta. Almeno, io faccio così. Quando non seguo queste banali regole, non imparo niente.

Precisazione n° DUE: l'idea non è mia, ovviamente. Io l'ho trovata, digerita ed eseguita. Quello che scrivo è sulla base della mia esperienza su me stesso e su qualche povera cavia umana che l'ha provata. Secondo me per chi non ha una grossa esperienza di schede per lo sviluppo della forza massimale è il giusto equilibrio per comprendere i concetti di base e per iniziare un cambiamento delle modalità di allenamento pur mantenendosi su schemi simili a quelli confortanti che abbiamo sempre usato.

Precisazione n° TRE: non vorrei dare delle false prospettive: questa NON è una scheda da powerlifting, anche se si dovrebbe definire cosa si intende per "powerlifting" (se non altro, che c'è una gara, un regolamento etc). Questa è una scheda per incrementare le proprie capacità di forza massimale. PUO' essere una scheda da powerlifting, ma per voi è un mezzo per introdurvi nel "mondo della Forza". Perciò, anche qui nessun preconcetto. Non fate dei passaggi logici azzardatissimi tipo "ma è roba da powerlifting, io faccio bodybuilding!". La scheda non è da powerlifting come voi non siete dei bodybuilders.

Mi!!!! Mi ero scordato la cosa più importante! Qui si chiacchiera di come incrementare i carichi, perché le persone sono interessate a quello. "Ipertrofia", "perdo massa", "collegamento mente e muscolo"... tutto questo perde di significato. Potrei dire "ma diventate grossi facendo così", ma non lo dico, altrimenti poi si passa dalla discussione sulle metodiche per sollevare più carico alle solite menate trite e ritrite sul "nel bodybuilding il peso è un mezzo e non un fine". Non mi interessa. Pensate che il peso sia un mezzo e non un fine? Benissimo, buon per voi. Passate oltre, non siete obbligati a leggere come io non sono obbligato a scrivere. Se però leggete questo siete interessati a capire come si diventa più forti. Ok, state seguendo la persona sbagliata, però siete interessati.

La scheda

La scheda è fatta per i 3 "grandi" esercizi, squat, panca, stacco. Su internet la trovate come Extended Russian Cycle, ciclo di Madveyev (o come si scrive) e in altri 1000 modi differenti. Sono 8 +1 settimane. Ogni settimana ci si allena 3 volte, la quarta è opzionale; se inserita per benino è consigliabile.

Se la dilatate in 12 settimane è identica a quella che trovate su Brawn, se la comprimete in 6 settimane è il "ciclo Smolov per lo squat". In altre parole, è molto flessibile perché viene proposta sia per l'hardgainer emaciato da ricovero che per i soldati dell'Armata Rossa che fanno squat nella thundra siberiana.

La scheda prevede un periodo di accumulo e uno di trasformazione:

Settimana	Lun	Mer	Ven	Recuperi
1	Squat 6x3x80%	Panca 6x3x80%	Stacco 6x3x80%	2'
2	Squat 6x4x80%	Panca 6x4x80%	Stacco 6x4x80%	2'
3	Squat 6x5x80%	Panca 6x5x80%	Stacco 6x5x80%	2'30"-3'
4	Squat 6x6x80%	Panca 6x6x80%	Stacco 6x6x80%	3'-4'
5	Squat 5x5x85%	Panca 5x5x85%	Stacco 5x5x85%	4'
6	Squat 4x4x90%	Panca 4x4x90%	Stacco 4x4x90%	4'
7	Squat 3x3x95%	Panca 3x3x95%	Stacco 3x3x95%	4'
8	Squat 2x2x100%	Panca 2x2x100%	Stacco 2x2x100%	4'

Bene, ragioniamoci sopra.

Intanto, io stesso ho fatto un piccolo aggiustamento, in quanto erano previste ogni settimana 2 sedute, una di panca il lunedì e una di squat il mercoledì in 6x2x80%. Queste sedute di recupero e per l'esplosività sono dure da digerire per chi è all'inizio. Pensa che siano una perdita di tempo, che non si lavori abbastanza, che 2 ripetizioni siano per gli sfigati etc etc etc... perciò si buttano e si fa altro.

Non ci sono cose assurde per chi è agli inizi, box, elastici, esercizi strani, onde di carico, HST, EDT... semplicemente si fa la panca per migliorare nella panca, lo squat per migliorare nello squat, lo stacco per migliorare nello stacco. Affascinante, direi.

Prima di dire che è poco, è troppo, è impossibile (es. è impossibile fare un 2x2x100% se con il 100% si fa UNA ripetizione), leggiamo i numerelli magici. Quanti di voi conoscono il significato del mistico 80%?

"E' l'80% del proprio massimale, cioè del massimo peso che si può sollevare in una singola ripetizione in una forma di esecuzione buona".

Bene, l'accendiamo. E quanti di voi sanno quanto vale l'80% del proprio massimale nello squat, stacco, panca? Mmmmm quante mani che si alzano!

"Io ho fatto 100Kg di panca con un po' di aiuto", "Io non ho mai fatto il massimale di squat, però ho fatto un 4x6x110Kg", "Io non ho mai fatto il massimale di stacco perché è troppo pericoloso", "Un mio amico mi ha detto che se mi impegnassi farei 120Kg di panca" no, dà, qui ho esagerato...

Bene, SE non avete MAI fatto un massimale in questi esercizi ma vi ritrovate in queste condizioni... la scheda non può funzionare bene, perciò c'è bisogno di un periodo propedeutico, di cui parlerò a fine delirio orgasmico da scrittura. Periodo preparatorio che consiglio comunque a tutti. Io, ad esempio, l'ho fatto.

Comunque, supponiamo che voi abbiate un po' di feeling con i vostri massimali. Il numero "80%" ha un significato particolare. Ci sono studi (che non vi cito perché non ricordo, ma ci sono) che dimostrano che per allenare la forza massimale il range di carico è compreso fra il 75% e l'85% del massimale in un dato esercizio.

Come sensazione, vi invito a visualizzare questo: immaginate di fare delle serie di panca a salire, non tirate alla morte. Partite da un carico facile facile e mettete ogni serie un po' di Kg in più. La difficoltà non aumenta in maniera lineare. Di solito è così: Facilissimo-Facilissimo-Facile-Facile-Facile-Mmmmm non così facile-Marò è impegnativo-Mooolto difficile

In altre parole, aumentando di un 5% il carico si passa da Facile a Non Facile/Complicato da gestire. L'ho scritto con i piedi ma non è proprio così? Bene, quel carico è il vostro "80%". E' lì che il peso si fa sentire, ed è lì che ci deve essere il miglioramento. Allenarsi a % più alte anche di poco risulta essere stressante.

Preferisco una definizione molto empirica ma che renda l'idea: un carico per cui ci vuole molta concentrazione per terminare una serie da 3-4 ripetizioni. Nel mio caso questa soglia è proprio a 115-120Kg

nella panca, 160-170Kg nello squat, 190-200Kg nello stacco. Quando sono su questi Kg per macinare ripetizioni nelle serie devo essere molto concentrato.

Perciò, in una scheda di forza c'è un carico ottimale e non massimale che permette, sfruttato bene, di incrementare il massimale stesso. Questo è il primo aspetto di una scheda di Forza.

Il secondo aspetto, sfrondando i particolari con una motosega, è che questo carico va utilizzato per molte volte per condizionare il sistema nervoso a reclutare un bel po' di fibre muscolari in maniera coordinata. Molte fibre di tipo "veloce", dato che il carico è "elevato". E le fibre veloci sono quelle che più ipertrofizzano, anche se sono quelle che si stancano "prima" rispetto a quelle lente che sono meno ipertrofizzabili. Perciò per evitare di fermarsi prima del tempo, le serie saranno a basse ripetizioni, con recuperi ampi e adeguati (non 3 ore ma nemmeno 30", vedremo dopo quanto).

Notate che il numero di serie sia consistente, in questo come in tutti i programmi di Forza, per sottoporre comunque i muscoli ad un certo volume di lavoro. Perciò basse ripetizioni per molte serie è il secondo aspetto di una scheda di Forza.

Per finire, il terzo aspetto è quello più controverso: cedimento sì, cedimento no. In altre parole, queste serie sono da tirare alla morte o no? Lo sviluppo della forza passa necessariamente dal saper coordinare sempre più il proprio sistema nervoso a far contrarre le fibre dei muscoli coinvolti tutte insieme e per più tempo possibile, in definitiva. Ovvio che questo è possibile in condizione di relativa freschezza e senza che le contrazioni muscolari siano impediti dagli scarti metabolici dei vari sistemi energetici. Senza entrare in concetti in cui non sono ferrato, se eseguite da troppo stanchi, vi fermerete o dovrete mettere meno peso. Meno peso, meno sviluppo di forza.

Perciò le serie di un programma di forza si eseguono senza tirare alla morte, senza cedimento concentrico come si suol dire (cioè si deve sempre essere in grado di completare l'ultima ripetizione da soli). Questo per tutte le serie previste, in linea di principio. In altre parole, non migliorerete se eseguite le serie a cazzo.

Chi ancora non è convinto del "cedimento no", deve ragionare così: il programma va eseguito come dico io. Poi ci sono i complementari che ancora non sono stati inseriti e che renderanno la scheda più vicino alle classiche schede da palestra. Ma il cuore del programma è da farsi così, pena il non raggiungimento degli obiettivi prefissati.

In fondo si tratta di fare 20' per 3 volte a settimana di quello che dico io, per 8 settimane. Io sono 22 anni che mi alleno. 8 settimane non sono nulla. Male che vada, otterrete poco e in poco tempo recuperetete, al limite. Se vi torna, confrontate quello che dico io con le spiegazioni che vi danno sul fatto che si perde massa. Quelle "vi tornano?" o semplicemente pensate che 8 ripetizioni sono per la massa perché così fanno tutti?

Se poi non avete mai fatto una scheda di forza, state variando il vostro programma. La variazione vi porterà dei benefici, sempre. Questo è vero per qualunque programma. Passate dall'Heavy Duty a una scheda a volume enorme, migliorerete. Fate il contrario, migliorerete lo stesso. Perché la variazione dello stimolo è quello che conta. Perciò, fate questa scheda, migliorerete.

Comunque, anche se non ci crederete mai, lavorare con alti carichi, molto volume, non cedimento perciò una frequenza di allenamento più alta vi permetterà di diventare più forti E più grossi. Mangiate decentemente e rimarrete definiti o lo diventerete di più.

Questa dovrebbe essere un po' una novità nel panorama delle classiche schede da palestra, dove ad un certo punto per salire con i Kg si passa dal piramidale inverso a cedimento ad un 3x3 con 5' di recupero tutte tirate. Allenamenti pallosi e che creano stress.

Non so se vi sono mai capitate in mano le schede per la Forza che girano nelle palestre. Molte prevedono ampissimi recuperi, anche 6 minuti, poche ripetizioni MA poche serie con pesi elevatissimi. E' per questo che poi la gente si "sfava" (tecnicismo che rende l'idea): ci vuole una vita a fare, che so, 3 serie, non si sente di aver lavorato, magari non si completano le ripetizioni e siamo attornati di persone che stressano perché vogliono la panca che noi stiamo usando, dato che la occupiamo senza fare nulla con questi recuperi assurdi.

Qui invece c'è il condizionamento al carico. Perciò, veniamo a parlare della prima parte della scheda, il periodo di accumulo. Notate che lo schema sia semplice ma geniale. Da 6x3x80% a 6x6x80%. All'inizio è facile, alla fine è tostissimo.

Confrontate questo schema con un altro:

Schema 1		Schema 2	
6x3x80%	2'	6x6x65%	1'
6x4x80%	2'	6x6x70%	1'30"
6x5x80%	2'30"-3'	6x6x75%	2'-3'
6x6x80%	3'-4'	6x6x80%	3'-4'

Il risultato finale è sempre lo stesso. Lo schema a serie e ripetizioni costanti, con incremento dei carichi e con quei recuperi è quello che si vede più in palestra. Con i bassi recuperi porta ad una notevole sensazione di pompaggio, di "aver lavorato". Però nello schema che vi propongo io (e che, ripeto, non è certo una mia invenzione...) si lavora subito con il carico giusto, che è costante, e il volume aumenta in maniera lineare dato che ogni volta siete più bravi della volta precedente a maneggiare lo stesso carico. Siete più condizionati. Nell'altro schema, invece, il primo allenamento è semplice spazzatura. Non vi dà nulla. Poi diventa via via più difficile, con un grado di difficoltà che però non è lineare come il precedente perché, appunto, fino al 75% il carico è percepito come "mediamente facile", poi di botto si passa al "difficile".

Nella fase di accumulo diventate cioè via via più bravi. Poiché dovete essere al limite nell'ultima ripetizione del 6x6 per quanto detto prima (cioè che tutte le serie devono essere fatte non tirate alla morte ma con un po' di margine) non pensiate che sia un programma facile. La modulazione dei recuperi crescenti fa sì che già il 6x4 sia tostino, mentre il 6x5 risulterà già difficile. Affrontatelo facendo gli sboroni e non vi perdonerò. La fase di accumulo non a cedimento non vi farà rimpiangere stripping, burns, squat 1x20. E' semplicemente brutale.

Consideriamo ora la fase di intensificazione: ad un aumento del 5% del carico corrisponde una diminuzione dal 30% al 55% del volume, e anche questa è una idea semplice ed intelligente.

Settimana	Allenamento	Variatione
4	6x6=36 ripetizioni x 80%	
5	5x5=25 ripetizioni x 85%	-30% del volume + 5% del carico
6	4x4=16 ripetizioni x 90%	-35% del volume + 5% del carico
7	3x3=9 ripetizioni x 95%	-43% del volume + 5% del carico
8	2x2=4 ripetizioni x 100%	-55% del volume + 5% del carico

Anche qui, settando bene i carichi del periodo di accumulo, risulta automatico che possiate eseguire le serie senza cedimento. Quello che succederà è che vi troverete a passare da un tipo di stress dovuto al terminare serie sempre più "lunghe" (perché 6 ripetizioni vi sembreranno ora lunghe) a un altro dovuto a finire serie sempre più "corte" ma con pesi sempre più elevati. Il cambio di stress vi renderà fattibile finire la scheda che nel periodo di intensificazione è tosta per motivi diversi dal periodo precedente.

Come recuperi per la fase di intensificazione tenete l'ultimo che avete fatto nel 6x6x80%, più al massimo un minuto. Gli allenamenti duri sono il 5x5 e il 4x4. Gli ultimi due sono essenzialmente di testa e 4' è il massimo, oltre è solo troppo. Se guardate bene, i recuperi sono "ragionevoli". Provate e vedrete che i minuti scorrono veloci e 3'-4' non vi spalleranno. Ah... cercate di essere precisi nel recupero. Non maniacali, ma nemmeno ve ne dovete sbattere. Se dite di fare 2', fateli. Non fate 3', altrimenti andate a sovrapporvi con quello dell'allenamento successivo. Ancora, pianificateli. I recuperi sono una variabile dell'allenamento, non un periodo che trascorrete a guardare le fiche in palestra. Questo fatelo dopo. O prima. O anche durante, però non cercate me se la scheda non funziona.

Il "core" della scheda è perciò tostissimo. 8 settimane da eseguire tutte d'un fiato. Monolitiche. Segatene un pezzo, non funzionerà. Perché è come tutte le tabelle russe. Si amano o si odiano, si fanno dall'inizio alla fine o non si fanno. In questa scheda, salite su un treno. Quando siete partiti scendete 8 settimane dopo. Non potete scendere in corsa a meno che non vogliate farvi maciullare sotto le rotaie. Il treno non si ferma. Non vorrei sembrare troppo esagerato, ma... è così.

E' una proposta alternativa all'altra, quella della "Scheda Definitiva". Lì l'approccio è più flessibile. Mesocicli di 3-6 settimane, a scelta. Variazione degli schemi, bilanciamento fra "core" e complementari. Chiaramente, le cose non sono mutuamente esclusive. Potete alternarle, ad esempio. Per esperienza, la presente programmazione è qualcosa che potete seguire al massimo 2 volte all'anno, più diventate forti e meno la potrete eseguire, perchè è troppo faticosa. Però... ciò non toglie che è una bella esperienza.

Anzi, il mio caldo consiglio se non siete molto pratici è di farvi un "giro" con l'altro schema per 3 settimane (o anche 2 se volete) per prendere confidenza con i pesi massimali. E poi vedete l'esecuzione della scheda russa come un "premio" perchè siete saliti di livello.

Calcolo del massimale

Ecco qua il punto fondamentale... tutta questa scienza si basa sul massimale, sull'1RM ma... voi sapete quanto valgono i vostri massimali? Perché qui si crea un bel loop: la scheda è destinata a persone che si avvicinano ai test di Forza, perciò è difficile che ci sia feeling con i massimali, ma se non c'è feeling, i massimali che si utilizzeranno saranno sbagliati!

Seguite il ragionamento, poi direte "mmm, ok, vero, però...". Ci scommetto eh eh eh

Semplicemente, prima di fare questa scheda, dovete passare un po' di tempo a prendere confidenza con i carichi alti. All'interno del vostro solito allenamento e supponendo che vi alleniate 3 volte a settimana da bravi culturisti, inserite all'inizio per 3 settimane una ventina di minuti di test su squat, stacco e panca, una alzata ad allenamento. Supponendo che facciate lun/mer/ven, fate lun squat, mer panca, ven stacco.

Due settimane prima deve farsi dei test per conto suo. Non dei massimali, ma una cosa fatta così:

1° allenamento - lun: si mette un carico che permetta una tripla con 4 o 5 ripetizioni di buffer. Si incrementa il peso e si va avanti. Quando il margine è di 1 ripetizione, si sale e si passa alle doppie. Quando il margine è nuovamente di 1 ripetizione, si passa alle singole. Quando si sente che siamo prossimi alla frutta, si smette.

2° allenamento - mer: si ripete il tutto, cercando di battere il record precedente. Mi raccomando, non dovete dare tutto. Poi si scarica il peso e con l'80% del massimo che avete fatto, fate una serie a cedimento.

3° allenamento - lun: ripetete il 2° allenamento.

Il punto è che se non avete MAI fatto una cosa del genere, questo è un modo per fare dei massimali senza troppo stress e per acquisire informazioni su come reagite. Cioè: massimale, ma anche un po' di volume, così non sembra che non abbiate fatto un (beep).

Anche in questo caso prediligo un approccio pratico che però penso abbia una sua coerenza. Poi di volta in volta i carichi saranno noti. Dopo 2 o 4 mesi, vi conoscerete. Vi fate i conti e trasformate in %

A questo punto fate un po' di mumble mumble e determinate i carichi per il primo "vero" allenamento. Un consiglio: scrivete da capo la tabella delle % trasformate in Kg. Poi guardatela. E siate realistici. Guardate il 6x6. DOVETE essere in grado di terminarlo, perciò, magari, calate un po' il massimale e ricalcolate fino a che non determinate il corretto valore del 6x6 che lo rende sfidante ma fattibile. Io ho fatto così. Non sono così "bravo" da riuscire a fare un 6x6x80%.

Potremmo disquisire del continuum serie-ripetizioni nei vari esercizi, ma non è il caso. In altre parole, a seconda degli esercizi, oltre che dall'anzianità di allenamento e dai valori dei propri massimali (e da 1000 altri fattori) il 6x6x80% sarà più o meno fattibile. Con la pressa è più facile, con la panca relativamente facile, con lo stacco molto meno facile se non impossibile. Per questo, "mediate" il valore del vostro massimale in modo da avere un 6x6x80% che potete conseguire.

Se infatti lo toppate (che so... 4x6 e poi 1x5 e 1x4) di conseguenza non riuscirete a completare i successivi allenamenti e questo vi farà accumulare sempre più stress, fino a che il 2x2 lo padellate alla grande. E termina la funzione di quello che state facendo.

I complementari e tutto il resto

Quello che ho descritto è il "core" della scheda. Per il resto, valgono le considerazioni che ho espresso nella "scheda definitiva". Perciò vi rimando a quella.

Brevemente, una serie di complementari e una parte in cui fate quello che volete. Quest'ultima parte è qui di fondamentale importanza perchè... la scheda è dura. Dovete decomprimere la mente. Lo stacco vi prosciugherà, perciò dosate quello che fate dopo e non sentitevi in dovere di macinare altre serie su esercizi che non vi vada di fare.

Avete fatto i bravi soldatini e obbedito agli ordini, ora un po' di libera uscita. Vi piacciono le X-Reps (che io considero la più enorme baggianata mai teorizzata)? Bene, fatele fino a che non ne avete la nausea. Secondo me i cavi sono una stronzata, però se vi piace... fate 20' di cavi fino a che non vi ci siete impiccati. Divertitevi, no? Non sopporto quelli che hanno dei tabù o dei "non si deve", tipo "non si devono fare più di 3 serie" o simili...

Potete terminare qui. Vi allego comunque un po' di indicazioni aggiuntive, copia-incollando alcuni appunti che mi ero fatto.

Poichè i complementari sono, appunto "complementari", non gonfiate la scheda con più roba di quella che serve. Usate queste semplici regolette come una guida:

- Pianificate un minimo il complementare pesante, ma non perdeteci molto tempo. Provate a fare ogni volta un po' di più. Il complementare leggero è a ruota del resto. Se siete stanchi, mettete meno.
- Nel complementare leggero utilizzate le tecniche che preferite (es stripping)
- Su 8 settimane cambiate gli esercizi complementari ogni 2-3 settimane, ma durante questo periodo mantenete sempre gli stessi
- Se volete fare un 4° allenamento, fatelo per la panca. Inserite un complementare pesante e, che so, le trazioni, gli addominali. Mantenete cioè un volume relativamente basso. E' un allenamento IN PIU' e lo dovete eliminare del tutto la 7° e l'8° settimana. Se fate il 4° allenamento, la sezione "quello che vi pare" qui è abbondante. Sempre per quello che ho scritto prima.
- Ragionate, comunque... se avete fatto panca+complementari per la panca, magari NON fate le croci o le parallele... magari fate dei manubri per le spalle. Insomma, siete voi che state allenandovi, non io. Non incolpate me se poi fate delle cose illogiche.

Per la panca:

- 1 complementare pesante da eseguire in 3-4x4-6 recupero 1'30"/2" senza cedimento
- 1 complementare leggero da eseguire in 1-2x6-8 recupero 1' a cedimento
- Esercizi accessori per le spalle e cuffia dei rotatori, da eseguire con molte serie, molte ripetizioni, poco peso e poco recupero (30" è ok)
- Come complementari potete scegliere fra classici da palestra tipo panca inclinata, panca stretta, parallele con sovraccarico, lento avanti in piedi, panca con manubri in tutte le salse
- "pesante" e "leggero" è in funzione dei parametri indicati, non dell'esercizio. Cioè la panca inclinata è pesante se la fate in 3x4, leggera se la fate in 3x8. Settate i carichi e verrà tutto da se

Per lo squat e lo stacco

- Dato che non avete sicuramente mai fatto squat E stacco in questo modo, assolutamente non esagerate con i complementari
- I complementari sono good morning, leg curl, iperestensioni. Assolutamente da evitare invece il leg extension e la pressa, specialmente se fatti a cedimento
- Se siete stanchi, segate via i complementari. Niente può essere più faticoso di una seduta di stacco in 6x5 e 6x6
- Nei complementari utilizzate sempre molto margine, magari molte serie con poco recupero, ma molto margine.

La tecnica di esecuzione

No state facendo il powerlifting, o meglio, non è richiesto in questa scheda. Potete perciò fare la panca con il fermo al petto o senza, lo squat parallelo o sotto il parallelo. Non è importante, basta che utilizzate sempre la stessa tecnica. E' però fondamentale che voi diate prova di controllare il carico. Non è questa l'essenza di una alzata forte e potente? Dominare il carico e non essere dominati. Perciò anche qui alcune semplici regolette:

Panca:

- Presa con pollice che avvolge il bilanciere
- Piedi ben piantati in terra
- Si stacca il bilanciere dagli appoggi (o ci si fa aiutare da qualcuno). Si stà un attimo fermi, si abbassa, si sfiora o si fa il fermo, si riparte, si chiude l'alzata. Si stà fermi un attimo, si riappoggia
- Nessun rimbalzo, nessun aiuto da parte di nessuno. Lo spotter serve solo per togliervi il bilanciere quando questo torna indietro verso la vostra faccia o vi state schiacciando al suolo. Siete VOI che chiedete aiuto. A quel punto lo spotter si materializza e toglie più peso possibile. Non vi aiuta a fare la ripetizione della morte che in questo contesto è inutile

Squat:

- Si stacca il bilanciere dagli appoggi, si va indietro, si stà fermi. Si scende fino al parallelo o sotto e si riparte senza strappare "di culo" (nel senso che le chiappe salgono prima delle spalle). Si chiude l'alzata, si stà fermi, si riappoggia
- Stesse considerazioni per lo spotter

Stacco:

- Nessun tipo di fasce. Utilizzate la presa che preferite e il gesso.
- L'altezza del bilanciere dal suolo è pari a 22.5cm, dato che le "pizze" da gara sono di diametro 45cm. Se avete i pesi da 10 o 15kg mettete degli spessori. Misurate il diametro dei pesi!!! Sembrerete degli idioti in palestra, ma... fatelo.
- Tirate in modo che le anche e le spalle salgano insieme (ok, questa è la lezione di tecnica più scarsa che abbiate mai sentito, però è per dire che dovete eseguire bene...)
- Non infilate le ginocchia sotto il bilanciere, non stratonate
- Chiudete l'alzata in posizione eretta con le spalle leggermente indietro. Leggermente.
- Riabbassate nello stesso modo in cui siete saliti

Seguite queste semplici regolette e le vostre alzate saranno anche "belle" da vedere. Belle perché dimostrerete il controllo sul mezzo.

Diario di allenamento

Non sto a dirlo ma voi avete sicuramente scritto e scriverete un diario di allenamento che magari posterete su qualche forum... Ragionevolezza anche in questo caso, non è che dovete registrare le pulsazioni al mattino o la glicemia a riposo... però, Cristo, un fogliaccio di carta e una penna da buttare in borsa non è che siano un impegno così gravoso. Certo, ci sarà il solito simpaticone in palestra che vi dirà "ma che cazzo scrivi, "spigni" sotto i pesi!", ma voi direte "hai ragione, sono tutte cazzate", ringrazierete e continuerete. Adoro questi tipi...