

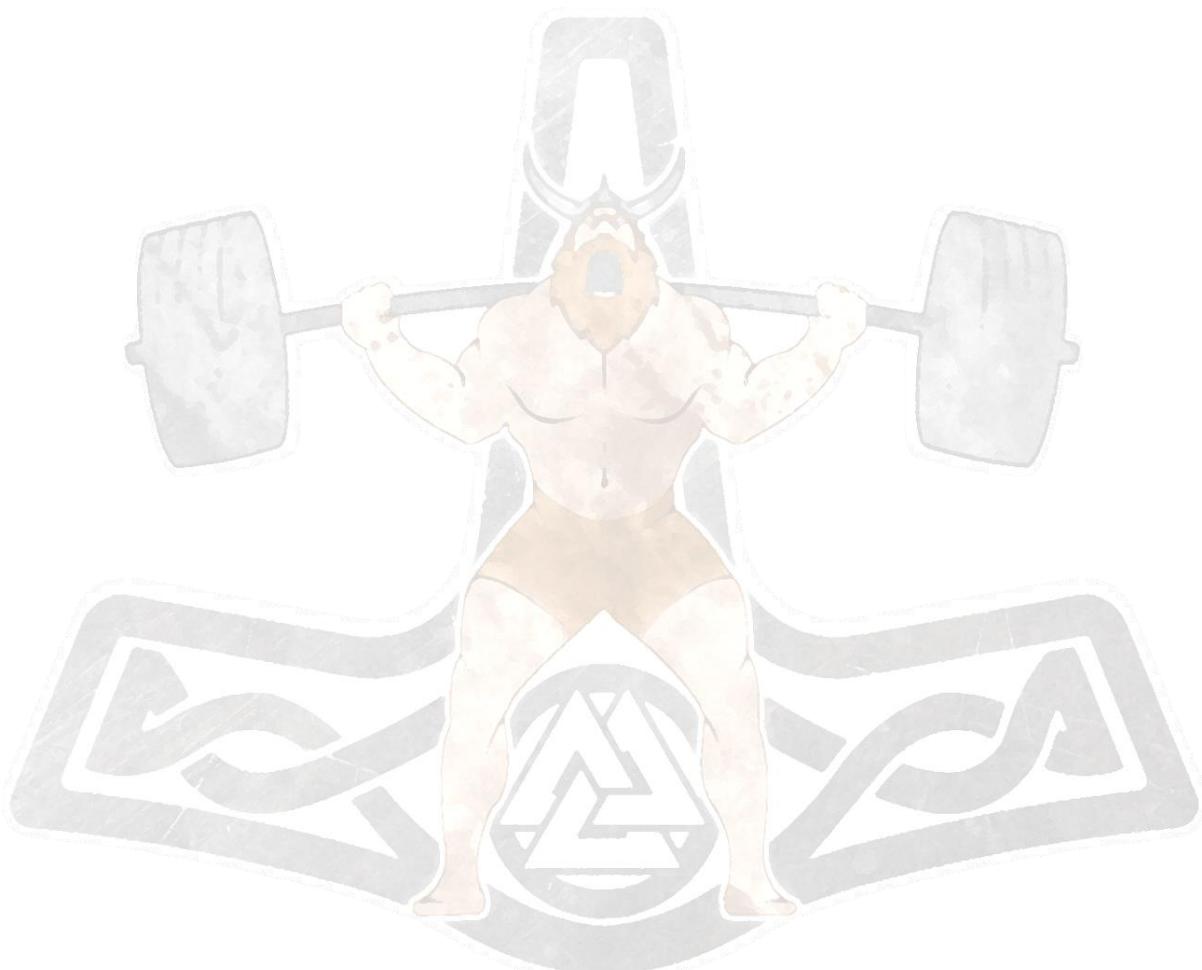
Alessio Ferlito

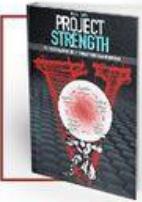
# BORIS SHEIKO E IL METODO RUSSO





Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)





**Project Strength**  
Non un libro di metodi, ma un libro di idee.  
Impara a programmare e **diventa padrone della forza.**

**SCOPRI IL LIBRO**

La Russia è uno dei paesi più grandi del mondo, tanto da coprire ben 9 fusi orari, pare dunque scontato che non si possa parlare di un vero e proprio metodo russo. Possiamo però sicuramente parlare di uno degli esponenti di spicco dell'allenamento della forza di questa nazione, ovvero Boris Ivanovich Sheiko, uno degli allenatori di forza più famosi attualmente sulla piazza.

## IL CULTO RUSSO DELLA FORZA



In Russia ci sono molte scuole sportive per bambini che hanno diverse sezioni, tra cui una per il powerlifting. Gli istruttori di powerlifting raggruppano i bambini di 10-13 anni in un gruppo sotto la loro supervisione. Gli studenti vengono sottoposti a screening e inseriti in gruppi appropriati. I gruppi di principianti devono essere composti da almeno 12 studenti, altrimenti l'allenatore non riceve stipendio. Più alto il livello, più piccolo il gruppo di ragazzi.

In Russia tutti gli sport sono suddivisi in sport olimpici e non olimpici. Negli sport olimpici il finanziamento è parecchio superiore rispetto agli sport non olimpici. Attualmente, i campioni del mondo di powerlifting non ricevono alcuno stipendio o compenso dal Ministero dello Sport della Russia. Tuttavia, questo sponsorizza il viaggio ai campionati del mondo e a quelli europei per la squadra maschile.

Nonostante le difficoltà finanziarie e alcune condizioni di allenamento molto dure, gli atleti russi sono leader al mondo e ai campionati europei perché in Russia ci sono molti allenatori di talento.

Gli allenatori applicano i migliori sistemi di allenamento nel mondo, che spesso hanno creato loro stessi. È quasi impossibile entrare nella nazionale russa senza un allenatore.

Un allenatore in Russia è più di un semplice allenatore: si occupa del processo di formazione, delle finanze e anche delle vite private dei propri atleti, nonché della loro salute, abitudini accademiche e di molte altre cose. A volte l'atleta si consulta con gli allenatori più spesso di quanto non faccia con i propri genitori.

## CHI È BORIS SHEIKO



Sheiko nasce in Russia, a Mosca. La sua famiglia poi si sposta in Ucraina, e lì studia presso il dipartimento di pesistica di Kiev, all'istituto di Cultura Fisica ed in seguito si trasferisce in Kazakistan per il servizio militare, e lì vivrà dal 1975 al 1996.

In Kazakistan lavora come coach di pesistica fino al 1989, durante i quali dal 1981 al 1989 ricopre il ruolo di "senior coach" e svolge il ruolo di coach anche per la nazionale del USSR.

Nel 1989 un suo studente, Alexei Sivokon (campione di pesistica per ben 2 volte), prese parte alla sua prima competizione nel powerlifting, che allo stesso tempo era anche la prima competizione di powerlifting del Kazakistan. Nel 1991 divenne head coach del team di powerlifting del Kazakistan. Nel 1997 si sposta in Russia, dove nel 1998 diviene head coach del team nazionale di powerlifting.

Da quel momento gli atleti allenati da lui hanno vinto 36 medaglie d'oro, 17 di argento e 3 bronzi ai mondiali di powerlifting, più 2 ori, 1 argento e 1 bronzo ai World Games.

In parallelo, dal 2002, Sheiko ha lavorato come professore all'istituto di cultura fisica, al dipartimento di lotta e pesistica. Ha scritto oltre 140 articoli e 12 libri sul powerlifting.

Al momento attuale è allenatore anche di Krill Sarichev, uno degli atleti più pesanti presenti al momento in Russia (180kg!) e detentore di un record del mondo di panca piana raw.

## IL METODO RUSSO DI DISTRIBUZIONE DEI CARICHI

Il metodo di Sheiko si basa sul concetto di scuola sovietica dell'alternanza dei carichi, alti, medi e bassi, per ottimizzare la prestazione dell'atleta.

Basandosi sull'idea che i miglioramenti sono impossibili senza utilizzare pesi massimali (90% in su) o sub-massimali (intorno al 90%), afferma che questi contribuiscono allo sviluppo solo se sono ben alternati con pesi medi (70-80%), che contribuiscono all'ottimizzazione delle schema motorio, e pesi bassi (50-60%), che stimolano il recupero, il recupero dell'organismo è una parte

integrante del piano di allenamento così da creare le condizioni per far recuperare al meglio l'atleta dopo sforzi pesanti.

Yuri Verkhoshansky, un vero esperto di fisiologia, fece molti esperimenti con i carichi dal 90% in su e dimostrò che **questi carichi hanno un effetto positivo durante le prime due settimane**, diminuendo il loro effetto tra le settimane tre e quattro per poi fermarsi.

Sheiko raramente fa arrivare gli atleti a tali carichi raramente, **una volta ogni 4-6 settimane**. Al di là dell'inserimento nell'allenamento di percentuali al 90%, Sheiko mette anche "di nascosto" allenamenti al 90%. Ad esempio, se stiamo facendo stacco con le catene con carichi intorno all'80%, ogni catena è di 10kg e l'atleta fa singole per 4-5 set, nella fase di chiusura dell'alzata avrà più del 90% sul bilanciere. Lo stesso accade con panca con elastici che vanno a dare 25-30kg di tensione e permettono di sentire il 75-80% come un 90%. **Sheiko consiglia di usare questo sistema per non fare troppa pressione psicologica sull'atleta.**

Una attenta analisi dei programmi dei campioni ha mostrato come l'intensità relativa di questi atleti è in media il 70 +/- il 2% del massimale da gara, ma questa analisi porta molte persone in errore! I giovani allenatori, vedendo che il carico medio degli allenamenti di solito ruota intorno al 70%, pensano di poter semplicemente far allenare i propri atleti con carichi intorno al 70% del massimale per far loro ottenere risultati. Si tratta di un parere fuorviante! Non dimentichiamo che **questa media include i pesi del riscaldamento così come i pesi massimali**.

Vediamo un paio di versioni di allenamenti:

1. 50% $\times$ 5 $\times$ 1, 60% $\times$ 4 $\times$ 1, 70% $\times$ 3 $\times$ 2, 80% $\times$ 3 $\times$ 2, 90% $\times$ 2 $\times$ 3.

NBL= 27, AV= 1930, RI= 71.5%

2. 55% $\times$ 5x1, 65% $\times$ 4x1, 75% $\times$ 3x2, 85% $\times$ 2x4.

NBL= 23, AV= 1665, RI= 72.4%

3. 50% $\times$ 5x1, 60% $\times$ 4x1, 70% $\times$ 3x2, 80% $\times$ 3x6.

NBL= 33, AV= 2350, RI= 71.2%

4. 50% $\times$ 5x1, 60% $\times$ 5x1, 70% $\times$ 5x2, 75% $\times$ 4x4.

NBL= 36, AV= 2450, RI= 68.1%

Dove:

NBL è il *Umber of bar lifts*, il volume complessivo della seduta.  
AV è il volume totale, ottenuto moltiplicando il volume per la % di carico usate.

RI è l'intensità relativa, ottenuta dividendo l'AV per l'NBL.

Come si nota, anche se l'intensità relativa è il 70%, durante l'allenamento si arrivano a toccare anche picchi al 90%!

Si possono fare moltissimi esempi di allenamento come questi. Tutto dipende dal periodo preparatorio, gli obiettivi, le abilità dell'atleta e le sue capacità di recupero. **Secondo Sheiko non si ha bisogno di una grande abilità per allenare qualcuno, la cosa principale è farlo recuperare dopo allenamenti pesanti**, così del sovrallenamento non ci sarà nemmeno l'ombra, in quanto il recupero dell'organismo è una parte integrale del piano di allenamento.

## LA CICLIZZAZIONE



È noto che il volume e l'intensità siano inseparabili e, allo stesso tempo sono in relazione l'uno in relazione (e all'opposto) dell'altro: un aumento di volume è legato ad un calo di intensità, e in seguito con la sua diminuzione si ha un aumento dell'intensità.

L'analisi degli allenamenti dei pesisti più forti ha dimostrato che **il miglior risultato si ottiene di solito quando ad altissimo volume segue alta intensità**. Pertanto, il periodo di preparazione in questo caso ha una intensità di carico nettamente inferiore a quello principale.

L'allenamento è dunque costruito sulla ciclizzazione, il cui obiettivo è di portare al risultato più alto possibile in un determinato periodo. Ogni ciclo di allenamento consiste in un periodo di accumulo (preparatory period), di intensificazione (emulative period) e di transito. Questi 3 periodi costituiscono le fasi dei cicli di allenamento.

### **- FASE DI ACCUMULO -**

L'obiettivo della fase di accumulo è quello di sviluppare una base e fornire il suo sviluppo immediato. Durante questo periodo prende atto l'adattamento dell'organismo all'allenamento e si raggiunge un certo livello di preparazione. Durante il periodo di preparazione dello sportivo compie un notevole volume di carico di allenamento con un'intensità non molto elevata. La durata del periodo di sviluppo dipende dalla proprietà individuali dell'atleta, dal suo livello. In media si richiedono dai 2 ai 4 mesi, cercare di utilizzare un periodo inferiore può non portare a risultati;

### **- FASE DI INTENSIFICAZIONE -**

l'obiettivo del periodo di intensificazione è il raggiungimento della forma agonistica. [...] Durante questo periodo il volume del carico di allenamento si abbassa e aumenta l'intensità, questo viene realizzato con la riduzione del volume, ma aumentando la vicinanza con i carichi massimali. La durata del periodo dipende dalle esigenze di calendario e dal tempo che l'atleta può mantenere la sua condizione migliore e può durare da 1 a 4 mesi;

### **- FASE DI TRANSITO -**

li obiettivi del periodo transitivo consistono nel permettere all'atleta di iniziare un nuovo ciclo con forza rinnovata e per fare questo il corpo deve avere del riposo attivo. Durante questo periodo il volume e l'intensità del carico di allenamento sono abbassati, così come il numero di allenamenti a settimana. La durata del periodo transitivo è in media pari a 1/4 settimane e dipende dal grado di stanchezza che si raggiunge dopo la fase di intensificazione e dalla capacità individuale dell'atleta di recuperare.

## L'ALLENAMENTO DEI PRINCIPIANTI

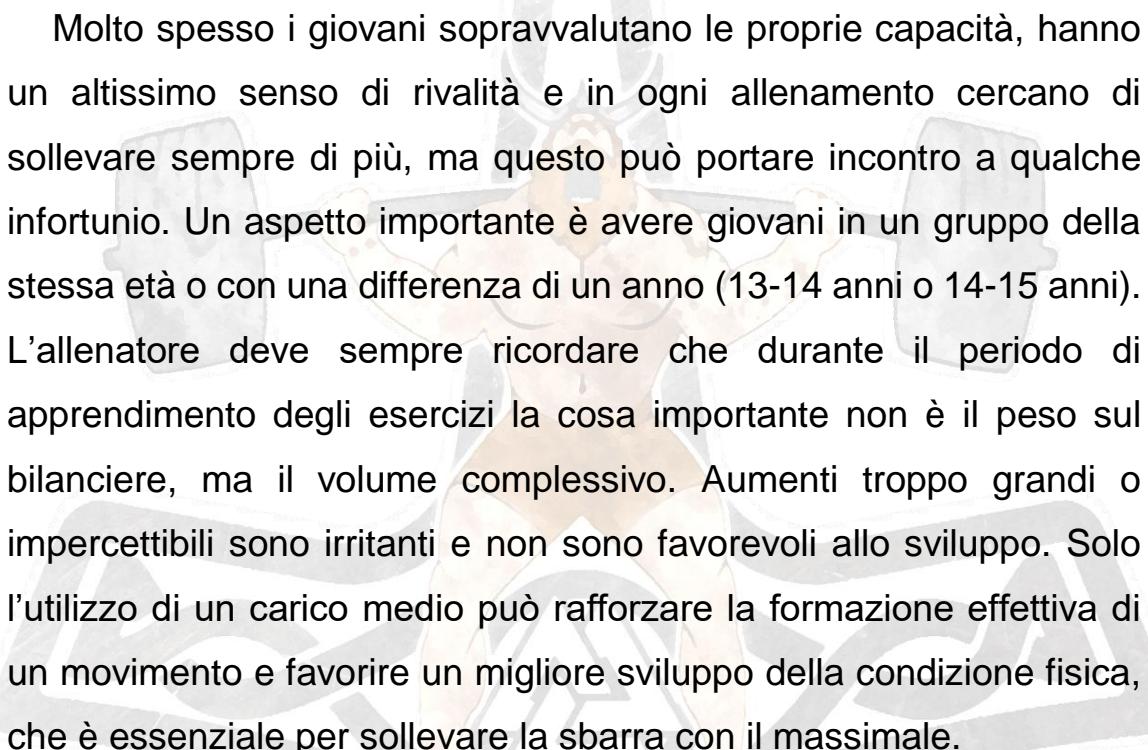
Per Sheiko infatti **la fase dell'apprendimento dei movimenti dura in media dai due ai tre mesi** fino ad un anno al massimo, ma **la fase di cura della tecnica degli esercizi continua durante l'intero processo di allenamento dell'atleta**, indipendentemente dalla sua forza o dai suoi titoli.

Quando si parla dell'apprendimento del gesto tecnico, il coach russo favorisce l'uso dei cosiddetti per-esercizi, esercizi di coordinamento che più rappresentano alcune fasi dell'esercizio che si vuole apprendere, ma più facili. Ad esempio, a volte durante l'insegnamento dello Squat ci vuole tempo prima di far capire come tenere schiena e ginocchia, e facendo box-Squat su box di altezza diversa, il movimento viene acquisito più facilmente.

Per insegnare il posizionamento della schiena durante la panca viene messo un rullo sotto la vita degli atleti e dopo qualche tempo, di solito un mese, questi si abituano a tenere la schiena in quelle posizioni durante l'esercizio anche senza il supporto. Stesso per lo stacco da terra: è più facile insegnare i giusti movimenti se si effettua lo stacco da terra con blocchi di diversa altezza. La prima settimana, il bilanciere viene messo a 10 cm più alto rispetto alle ginocchia. Poi nelle settimane abbassa l'altezza dei blocchi, alla fine siamo giunti alla posizione iniziale dell'esercizio. Durante questa fase non si hanno programmi veri e propri, perché è difficile scoprire il vero limite di sollevamento di un novizio, i piani sono scritti con il peso minimo da utilizzare.

È importante anche allenare gli atleti in gruppo, in modo che gli studenti si correggano gli uni con gli altri.

Il primo e principale compito di un allenatore per gli atleti alle prime armi è quello di creare una base su cui poggiare i movimenti competitivi. Di solito, durante il primo mese di formazione (tre sessioni a settimana), gli allievi eseguono un solo un movimento competitivo e aggiungono altri 4-5 esercizi per lo sviluppo della potenza, velocità – forza, resistenza e flessibilità. L'agilità si sviluppa anche attraverso la partecipazione a sport di squadra (calcio, basket, pallavolo) due volte a settimana.



Molto spesso i giovani sopravvalutano le proprie capacità, hanno un altissimo senso di rivalità e in ogni allenamento cercano di sollevare sempre di più, ma questo può portare incontro a qualche infortunio. Un aspetto importante è avere giovani in un gruppo della stessa età o con una differenza di un anno (13-14 anni o 14-15 anni). L'allenatore deve sempre ricordare che durante il periodo di apprendimento degli esercizi la cosa importante non è il peso sul bilanciere, ma il volume complessivo. Aumenti troppo grandi o impercettibili sono irritanti e non sono favorevoli allo sviluppo. Solo l'utilizzo di un carico medio può rafforzare la formazione effettiva di un movimento e favorire un migliore sviluppo della condizione fisica, che è essenziale per sollevare la sbarra con il massimale.

Nel secondo mese di formazione imparano due movimenti: il tempo è speso rafforzando quello conosciuto il mese precedente e imparando il nuovo movimento. Così i novizi lavorano sugli esercizi competitivi ma sviluppano doti di potenza in parallelo.

Per quanto riguarda i neofiti, Sheiko ci tiene a sottolineare l'inammissibilità della perdita di peso per i giovani atleti. Ogni tipo di perdita di peso si riflette negativamente sulla salute dello sportivo, impedisce lo sviluppo fisico e arresta la crescita dei risultati sportivi.

Quindi non è accettabile per i giovani atleti il cui sviluppo fisico non è ancora finito, perdere peso artificialmente.

Distribuzione approssimativa dei carichi nella fase di preparazione con 3 allenamenti a settimana

ALLENAMENTI	1 <sup>a</sup> settimana	2 <sup>a</sup> settimana	3 <sup>a</sup> settimana	4 <sup>a</sup> settimana	5 <sup>a</sup> settimana
1° allenamento	Medio	Alto	Medio	Basso	Alto
2° allenamento	Basso	Basso	Basso	Alto	Medio
3° allenamento	Medio	Medio	Alto	Medio	Alto

Visto che ci sono tre giorni di allenamento a settimana, le variazioni non sono così grandi come se ci fossero quattro o cinque giorni a settimana di allenamento. Durante le prime due settimane, i piani dovrebbero includere solo uno degli esercizi classici. Gli altri esercizi dovrebbero essere o complementari o finalizzati allo sviluppo della formazione fisica generale.

Durante la fase iniziale, gli esercizi generali di allenamento fisico prevarranno su quelli speciali, ma in seguito ad un aumento futuro del lavoro sulla tecnica di esercizi classici, andranno eseguite alcune modifiche.

## ALLENARE GLI INTERMEDI E GLI AVANZATI



L'obiettivo principale per questo gruppo di sportivi è lavorare sulla padronanza e lo sviluppo della forza degli esercizi da gara.

Nei piani per gli intermedi il lavoro che va eseguito è determinato dalla NBL (volume). Però già si fa distinzione tra NBL per gli esercizi fondamentali dal negli esercizi secondari.

Con tre giorni di allenamento a settimana, gli esercizi sono distribuiti nel seguente modo:

1°giorno    2°giorno    3°giorno

Squat              Panca              Squat

Panca              Stacco              Panca

**Secondo il coach russo, lo Squat dovrebbe essere eseguito due volte a settimana, una volta in ottica volume (girando attorno alle 4/6 ripetizioni) e una volta in ottica intensità (con un range di 2/3 ripetizioni).**

La panca viene eseguita in ogni allenamento sì per la maggiore capacità

di recupero che hanno i muscoli del cingolo scapolo omerale e delle braccia, sia per la cura tecnica che questo esercizio necessita.

Al contrario, lo stacco viene eseguito solamente una volta, per via dello stress sistemico che esso comporta. In questa distribuzione si consiglia di dare ad ogni atleta esercizi supplementari per uno o un altro gruppo muscolare che si crede possa rimanere indietro.

Sheiko crede che Squat e stacco nella stessa seduta siano pericolosi. I muscoli della schiena molto duramente nello Squat e nello stacco e farli in un unico allenamento può portare incontro ad un infortunio. Inoltre, 3 alzate in un allenamento portano via molto tempo e impediscono di allenarsi sulla tecnica o sulla forza di un gesto in una particolare parte del movimento.

Sheiko propone un lavoro di questo tipo per preparare una gara in 3 mesi. Durante la prima fase la fa da padrone il volume, secondo il classico ciclo volume-intensificazione-scarico, poi il lavoro si deve fissare intorno all'80%, per permettere uno sviluppo ottimale dell'atleta.

Arrivati a 3 settimane dalla gara, si ha il test massimale sugli esercizi da gara e poi comincia lo scarico prima della competizione, per ricaricare le proprie energie, fisiche e mentali.

I piani di allenamento di tre mesi citati qui sotto sono un singolo ciclo di tre mesi per la formazione per la gara. Cioè: conoscendo la data della gara, contiamo indietro di tre mesi e iniziamo ad allenarci.

La prima settimana del primo mese si aspira al volume: 2 allenamenti alti di volume il primo e terzo giorno e un allenamento con percentuali di carico più basso il secondo (non oltre il 75%).

Durante le settimane successive, aumentate il carico intorno al 80-85% del massimale, partendo dal riscaldamento intorno al 50-70%. Il lavoro principale dovrà essere incentrato su percentuali di carico superiori all'80%.

**Quando mancano 3 settimane alla gara agli intermedi vengono fatti testare tutti e 3 i massimali gli esercizi da gara.** Questo aiuterà l'approccio iniziale per la futura competizione. Alcuni allenatori e sportivi preferiscono testare il massimale quasi una settimana prima del massimale, ma secondo Sheiko questo si spiega con l'incertezza di sé stessi, un desiderio di verificare la propria capacità ancora una volta, ritenendo che questo approccio sia sbagliato, dato che lo sportivo non avrà il tempo di rinnovare la propria forza fisica, e soprattutto il sistema nervoso.

Le ultime due settimane prima del incontrano, si scarica. Gli atleti devono diminuire il volume e l'intensità carico. Si pensa infatti che se lo sportivo, dopo mesi 2 di allenamenti non ha la forza di sollevare un massimale superiore da quello di partenza del ciclo, in quelle 2 settimane non potrà certo diventare più forte, dovrà soltanto ricaricare le proprie energie, fisiche e mentali.

Durante questo periodo degli allenamenti, quando gli atleti vengono dal picco di forma, è importante mantenere l'atleta lontano dal desiderio di utilizzare carichi superiori al 90%, lo scopo dell'allenatore è di mantenere la voglia dell'atleta di sollevare carichi

massimali fino alla gara e di mantenerlo nella sua condizione massima.

Per gli atleti più avanzati Sheiko divide gli allenamenti in un altro modo:

1° giorno	2° giorno	3° giorno
Squat	Stacco	Panca
Panca	Panca	Squat
Squat	Stacco	Panca
Complementare	Complementare	Complementare

Interessante anche la divisione su 4 giorni a settimana che è invece per atleti più avanzati:

1° giorno	2° giorno	3° giorno	4° giorno
Squat	Stacco	Panca	Stacco
Panca	Panca	Squat	Distensioni sopra la testa
Squat	Stacco	Panca	Stacco
Complementare	Complementare	Complementare	Complementare

Sheiko mette in guardia su questa distribuzione, in quanto è molto approssimativa e può essere modificata a piacimento.

Quando si pianifica questo allenamento, la panca e lo Squat vengono eseguiti due volte, la prima volta con un carico pari all'80-85%, circa 2-3 ripetizioni e 5-7 set a seconda dei carichi previsti. La seconda volta che questo esercizio viene fatto con il 70-75% del massimale, 3-5 ripetizioni.

Se ci sono due stacchi da terra nella seduta, l'approccio dovrà essere differente.

Per esempio: il primo esercizio può essere lo stacco sui rialzi e il secondo esercizio lo stacco dai rialzi. Oppure un altro esempio: può essere lo stacco fino al ginocchio, il secondo è lo stacco completo. Ma in entrambi i casi, gli esercizi di spinta dovrebbe essere eseguiti tra il primo ed il secondo esercizio di stacco. La ragione di utilizzare parziali nello stacco è perché aiuta l'atleta a migliorare in una particolare parte del movimento e a diventare più forte in quell'intervallo. Per esempio, se l'atleta ha difficoltà a staccare il bilanciere da terra, raccomando di utilizzare lo stacco con deficit diverse volte al mese. Se invece un atleta ha problemi di blackout, allora consiglio di fare stacco dai blocchi con pesi elevati: 90-100%, 105% e a volte anche 110%.

È possibile sentire di alcuni atleti che effettuano lo stacco da terra ogni 10 giorni, ma la pratica dimostra che spesso proprio quelli sportivi hanno una tecnica di stacco non ottimale.

## I PIRAMIDALI DI SHEIKO

Una volta a settimana, il mercoledì, è necessario per pianificare i cosiddetti "piramidali": un esempio è quello dell'atleta che parte con il

50%, aumenta fino all'80%-85% aumentando del 5%-10% nei vari set e in seguito diminuisce gradualmente fino al 50%.

Ecco alcuni esempi:

1. 50% $\times$ 8 $\times$ 1, 55% $\times$ 7 $\times$ 1, 60% $\times$ 6 $\times$ 1, 65% $\times$ 5 $\times$ 1, 70% $\times$ 4 $\times$ 1, 75% $\times$ 3 $\times$ 2, 80% $\times$ 2 $\times$ 2, 85% $\times$ 1 $\times$ 2, 80% $\times$ 2 $\times$ 2, 75% $\times$ 3 $\times$ 2, 70% $\times$ 4 $\times$ 1, 65% $\times$ 5 $\times$ 1, 60% $\times$ 6 $\times$ 1, 55% $\times$ 7 $\times$ 1 50% $\times$ 8 $\times$ 1 (81 alzate)
2. 50% $\times$ 6 $\times$ 1, 60% $\times$ 6 $\times$ 1, 70% $\times$ 5 $\times$ 1, 75% $\times$ 4 $\times$ 2, 80% $\times$ 3 $\times$ 2, 85% $\times$ 2 $\times$ 2, 75% $\times$ 3 $\times$ 2, 70% $\times$ 5 $\times$ 1, 60% $\times$ 7 $\times$ 1 50% $\times$ 8 $\times$ 1 (61 alzate)
3. 50% $\times$ 7 $\times$ 1, 55% $\times$ 6 $\times$ 1, 60% $\times$ 5 $\times$ 1, 65% $\times$ 4 $\times$ 1, 70% $\times$ 3 $\times$ 2, 75% $\times$ 2 $\times$ 2, 80% $\times$ 1 $\times$ 3, 75% $\times$ 2 $\times$ 2, 70% $\times$ 4 $\times$ 1, 65% $\times$ 6 $\times$ 1, 60% $\times$ 8 $\times$ 1, 55% $\times$ 10 $\times$ 1, 50% $\times$ 12 $\times$ 1 (79 alzate)

Non è raccomandato fare il piramidale più di una volta a settimana ed è necessario, dopo il piramidale fare un piramidale più piccolo. Non è consigliabile fare piramidali vicino al periodo di gara.

E 'necessario focalizzare l'attenzione sui muscoli pettorali: gli esercizi che sviluppano i muscoli sono fatti subito dopo la seconda panca. Il lavoro principale è fatto con l'80% del massimale con un notevole e considerevole lavoro sul 50%-60%-70%.

## LA "PUNIZIONE" DI SHEIKO

A volte l'atleta viene in allenamento in condizione fisiche non ottimale e si trova nella situazione di non essere in grado di eseguire il lavoro previsto. Per ovviare a questo si può abbassare il peso sul bilanciere e provare a eseguire il numero di set/rep previsti per quel giorno.

Alternativa è mantenere la percentuale prevista, ma accorciare i vari set/rep. Altrettanto spesso gli atleti chiedono il permesso di aumentare la percentuale di lavoro prevista, ma questo si può fare solo se le gare sono lontane e a patto di non aumentare il volume complessivo.

Per esempio, immaginiamo che si debba eseguire uno Squat con l'80% x3x5. Dopo il secondo set l'atleta chiede il permesso di aggiungere il 5%.

Questo può essere consentito solo se lo sportivo con l'85% del peso massimo può fare il restante 3x 3 restante. Boris Sheiko suggerisce di far ricominciare l'atleta dall'inizio nel caso fallisse, è una sorta di "punizione" per consentire l'aumento del peso solo in condizioni di sicurezza, per costringere l'atleta a considerare bene le proprie capacità.

Sheiko cita l'esempio di Alerei Scivoloni, che una volta dovette eseguire 12 serie da 3 all'80%, invece delle 5 previste, perché non riusciva a scendere come doveva nello Squat. Dopo quell'allenamento l'errore non si ripresentò più.

Gli atleti avanzati si allenano 4 volte a settimana e questo è un esempio della distribuzione del carico mensile in un ciclo di preparazione:

Giorni	1^settimana	2^settimana	3^settimana	4^settimana	5^settimana
Lunedì	Medio	Alto	Alto	Medio	Medio
Mercoledì	Alto	Medio	Basso	Basso	Alto

Venerdì	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto
Sabato	Basso	Basso	Basso	Basso	Medio

## ALLENARE GLI ATLETI D'ÉLITE

Gli atleti amatoriali sono gli studenti, gli impiegati, gli operai, tutti quelli che vengono a lavorare in palestra alla fine della giornata di lavoro e il loro obiettivo può essere competere a livello nazionale. Essere un professionista, un membro della nazionale, significa invece allenarsi in previsione di campionati più importanti e significa avere un piano settimanale che prevede anche più sessioni al giorno, ad esempio:

Lunedì –2 allenamenti

Martedì –1 allenamento

Mercoledì –2 allenamenti

Giovedì – pausa (sauna)

Venerdì – allenamenti

Sabato –1 allenamento

Domenica – pausa

L'obiettivo principale degli atleti d'élite è migliorare la forza assoluta e migliorare la tecnica degli esercizi ausiliari. Durante la creazione del piano di allenamento mensile per questi atleti è necessario tenere conto delle caratteristiche fisiche, dello stato di salute e lo stato di fatica previsto dopo ogni allenamento e la

padronanza esecutiva dei vari esercizi. Il tutto naturalmente tenendo conto del calendario delle gare.

Questo è un esempio di un piano di allenamenti per 5 giorni a settimana, ecco la distribuzione dei carichi:

GIORNI DI ALLENAMENTO	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lunedì	Alto	Medio	Alto	Alto
Martedì	Basso	Basso	Basso	Basso
Mercoledì	Medio	Alto	Alto	Medio
Venerdì	Alto	Medio	Alto	Medio
Sabato	Alto	Basso	Basso	Alto

Essere un membro della nazionale Russa significa partecipare a campionati a livello europeo, mondiale. È naturale che essi, per raggiungere tali obiettivi, abbiano molto da lavorare. Al momento, le competizioni europee e mondiali sono così pesanti e lo stress nervoso è tale che atleti con un sistema nervoso non abbastanza forte non potrebbero tollerarle.

*Project Strength è IL libro per diventare più forti coi bilancieri. Ad oggi non esistono libri di programmazione della forza, che racchiudano tutti i metodi validi, di tutte le scuole mondali.*

**Se vuoi diventare più forte, questo è il libro che fa per te.**

*Poi questa forza la potrai utilizzare per lo scopo che preferisci: bodybuilding, crossfit, preparazione atletica, ecc. Ma noi ti promettiamo solo una cosa: aggiungere dischi al bilanciere.*

