

LA PRIORITÀ FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO DEL POWERLIFTING RAW

Del Dr. Mike Israetel

Traduzione di Alessio Ferlito



La seguente opera è una traduzione per finalità illustrative e per fini non commerciali di una serie di video che potete trovare su youtube del Dr. Mike Israetel – Raw Powerlifting Priorities per Renaissance Periodization. Per approfondire si consiglia la lettura del libro Scientific Principles of Strength Training, del medesimo autore.

INTRODUZIONE



Alla base del successo nel powerlifting ci sono i seguenti principi, **in questo specifico ordine**:

1. Specificità
2. sovraccarico
3. gestione della fatica
4. SRA (Stimolo, Recupero, Adattamento)
5. Variazione
6. periodizzazione (phase potentiation)

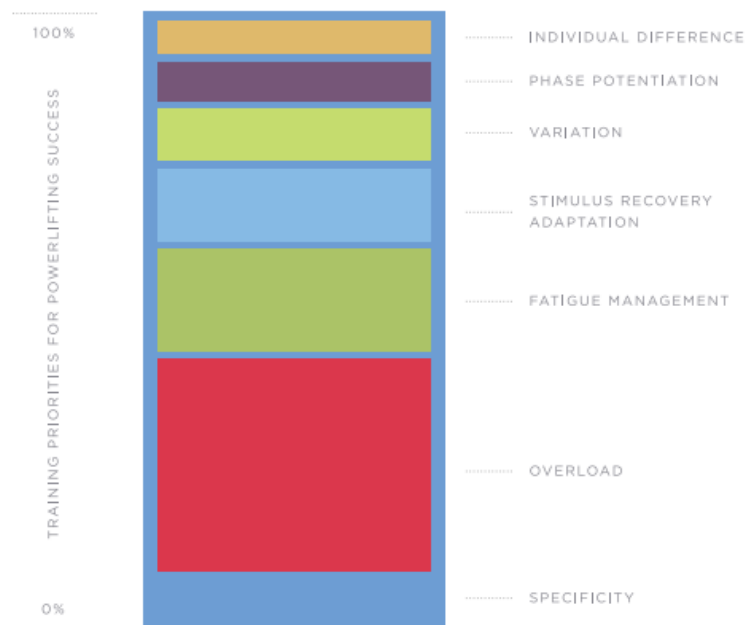


immagine estratta dal libro "Scientific Principles of Strength Training, del dottor Mike Israetel (www.juggernaut.com)

Se gestite tutte queste priorità e in quest'ordine avrete successo nel powerlifting raw! Facciamo una rapida analisi di cosa siano questi elementi, che analizzeremo nel dettaglio:

1. La **specificità** per il powerlifting significa allenare le powerlifts e andarci pesante. Se passate mesi ad allenarvi con altri esercizi leggeri state perdendo tempo, tutto parte dopo aver la certezza che vi state allenando pesante sulle powerlifts.
2. Dovete **sovraccaricare**, andare pesante e pesante ancora, dovete far diventare gli allenamenti sempre più duri. I migliori powerlifter del mondo magari si allenano diversamente, ma hanno una cosa in comune: si allenano pesante e cercano di andare sempre più pesante!
3. La **gestione della fatica** è essenziale per ottenere risultati, se non scaricate andate incontro a infortuni molto velocemente.
4. **Stimolo Recupero, Adattamento**: gli allenamenti devono essere gestiti così. Dovete allenarvi, recuperare e ripetere. Se fate squat e poi non toccate le gambe per il resto della settimana, probabilmente state gestendo male questo principio.
5. **Variazione**: se fate solo le powerlifts va bene, ma non svilupperete il vostro massimo potenziale. I progressi migliori li avrete inserendo varianti.
6. La **ciclizzazione** (phase potentiation): dovete ciclicizzare i vostri allenamenti per ottenere il massimo di picco durante una gara. Costruite i muscoli, renderli più forti e cercate il picco di forma per una gara!

La specificità comprende ogni altra variante, è il contenitore del successo nel powerlifting. Potete fare tutto perfetto, ma se non siete specifici tutto ciò che fate è inutile. Potete sovraccaricare perfettamente, gestire la fatica e scaricare in modo eccezionale, ma se non lo state facendo sugli esercizi target allora tutto viene meno. **La specificità non è da considerare il primo punto, è da considerare prima di tutto.** Fare un allenamento di estensioni per i tricipiti non è fare un buon allenamento!

Nelle prossime settimane vedremo nel dettaglio tutti questi punti! Nel frattempo consideriamo questo:

- la specificità viene sempre prima.
- Se vi state affaticando troppo, dovete gestire meglio la fatica, non potete aver bisogno di scaricare ogni 2 settimane.
- La variazione deve essere introdotta in modo da gestire al meglio la fase di potenziamento in cui vi trovate, ma non deve sacrificare la specificità e il sovraccarico.

LA SPECIFICITA'



Per darvi una prospettiva della specificità, possiamo dire che nemmeno dovremmo includerla tra gli altri principi, perché è sopra ogni altro principio. Se sovraccarichiamo e gestiamo la fatica, ma di uno sport che non è il powerlifting, allora stiamo perdendo tempo ed energie.

La definizione di specificità risiede nel fatto che **ogni sistema corporeo si adatta in base allo stimolo che riceve**. Le implicazioni sono che l'allenamento per il powerlifting dovrebbe concentrarsi principalmente su ottenere muscoli più grossi, rendere questi muscoli più forti e allenare la tecnica delle alzate del powerlifting.

Abbiamo però alcune idee che potrebbero **remare contro** i nostri obiettivi.

1) Fare troppo cardio direttamente e indirettamente rema contro i nostri obiettivi! Un programma di powerlifting non dovrebbe includere troppo cardio.

2) Se i movimenti non sono diretti alle powerlifts o rendere più forti/grossi i muscoli coinvolti nelle powerlifts, allora non servono. Questa categoria include i kettlebell, vari esercizi ai cavi e la... tsunami bar!

3) Allenare muscoli che non servono o utilizzare range folli di ripetizioni. Se allenate polpacci, deltoidi anteriori, bicipiti e fate più di 10 ripetizioni, non state facendo il massimo per diventare forti.

Molto del vostro allenamento deve focalizzarsi sui fondamentali o loro strette varianti. Dovete usare pesi pesanti e focalizzarsi su range medio-basso di ripetizioni. I complementari inoltre devono essere fatti per i muscoli giusti. Dovete puntare ad avere un petto più grosso, tricipiti più forti, quadricipiti più grossi e una catena posteriore più forte!

Quello che dovete fare è quindi

- Diventare più grossi nei muscoli giusti, quindi più forti e tecnici è l'obiettivo su cui concentrare la maggior parte del lavoro che fate in palestra.
- Il lavoro di stretching e rehab sono separati dall'allenamento di powerlifting. Se vi allenate, allenatevi. Se state facendo riabilitazione, fate quello. Non mischiate le due cose.

- Evitare qualsiasi programma di powerlifting nel quale troviate un lavoro su più di 10 ripetizioni, movimenti che non vi servono direttamente e che manchi dei movimenti principali o li faccia fare con troppa poca frequenza.

Leviatan089's Prudvangar

SOVRACCARICO



Abbiamo visto come il punto di partenza sia la scelta degli esercizi corretti. Se quindi utilizzate il sovraccarico nel modo corretto in questi esercizi, siete sulla buona strada per il successo nel powerlifting raw.

Il sovraccarico è divisibile in due parti: diventare più grossi e più forte. Per fare ciò è necessario allenarsi pesante e allenarsi **più** pesante. Se fate 500lb x 3, la settimana successiva 480lb x 3 e la successiva ancora 460lb x 3, non state sovraccaricando nel modo corretto! Mi pare scontato. Al contrario un buon modo di agire è fare 500lb x 3, 510lb x 3 e così via. A seconda della fase in cui vi trovate, ci sono differenti approcci al sovraccarico:

- Ipertrofia: prima volume sufficiente, poi intensità
- Forza: prima intensità sufficiente, volume
- Fase di picco: occorre una intensità sufficiente

Le variabili sono invertite a seconda dell'obiettivo. Se ricercate l'ipertrofia, per prima cosa conta il volume e poi l'intensità. Se invece puntate all'allenamento della forza, prima viene l'intensità e in seguito il volume. Nella fase finale, di picco, conta invece solo l'intensità. Vedremo nel dettaglio ognuna di queste parti.

Ecco alcune "bad ideas" da evitare. La prima è utilizzare **esercizi con carichi troppo bassi**, inadatti a rompere l'omeostasi. Fare skull crusher non è abbastanza per ottenere tricipiti più grossi, dovete andare a concentrarvi su esercizi pesanti (panca stretta, JM press, board press).

Un'altra idea da evitare è usare troppi speed day. Sono giornate tecniche, ma non permettono di andare a sovraccaricare abbastanza per migliorare. Per migliorare dovete concentrarvi nel classico range 3-5 ripetizioni con un carico adeguato.

Infine, dovete tenere traccia dei vostri allenamenti. L'obiettivo è cercare (in modo programmato) di battere i vostri vecchi record, se non sapete quanto avete fatto e quando, non potete cercare di migliorare e di programmare i vostri miglioramenti.

Ecco invece le buone idee!

L'allenamento deve essere **duro**. In un mesociclo di 4 settimane, ogni allenamento deve essere pesante, già dalla prima settimana, e l'ultima settimana prima dell'allenamento deve essere un vero inferno, tanto da farvi desiderare di smettere il powerlifting. Se vi allenate e non avevate in

programma uno scarico, ma l'allenamento non è pesante, perché vi state allenando? **Non è un allenamento pesante, non è uno scarico, perché vi state allenando?** Che senso ha quella giornata nel vostro allenamento? Nessuno ha detto che il powerlifting sarebbe stato semplice.

Una buona idea è cercare di aumentare ripetizioni o set nelle varie settimane e programmare di **battere i vostri vecchi personal record nel corso del tempo**. Solo così saprete se siete diventati più forti! Ovviamente nel range 3-5 ripetizioni.

Per ultimo, dovete maneggiare pesi pesanti! Soprattutto se siete vicini ad una gara.

Ecco infine alcuni accorgimenti. Questa è un'idea di allenamento. Il lunedì pensate di fare questo:

SQUAT 2-3 set pesanti da 3-5 ripetizioni

SQUAT 2-3 set con il 20% in meno da 3-5 ripetizioni

GOOD MORNING: 2-3 set da 3-5 ripetizioni

La settimana successiva, quello che dovete fare è aggiungere 1 set per ogni esercizio. Aumentate anche il peso di 10lb (5kg), in modo da avvicinarvi settimana dopo settimana sempre più vicini al vostro limite. Poi, arrivati al limite, scaricate e ricominciate il ciclo.

Riassumendo, dovete utilizzare i movimenti principali seguendo i principi appena esposti, specie gli esercizi pesanti. Volete dorsali più forti nella panca? Fate rematori pesanti! Lasciate la lat machine ai bodybuilder (senza offesa, ovviamente). **Iniziate ogni mesociclo con rep/set e pesi moderati, poi aumentate nel corso del mesociclo.** Se l'ultima settimana non è devastante tanto da volervi far smettere il powerlifting, allora non vi state allenando abbastanza pesante. Dopo di questo, scaricate (lo vedremo più avanti) e poi ripetete. Questo è ciò che dovete fare.

Quando vi allenate inoltre, dovete decidere: o vi state allenando, o state scaricando. Non confondete mai le due cose. Inoltre ricordate: **se sembra troppo facile per funzionare, probabilmente lo è.**

GESTIRE LA FATICA



Se volete fare il meglio possibile per diventare più forti, la gestione della fatica è un buon punto per iniziare.

Se sovraccaricate nel modo corretto, la fatica, la deplezione dei substrati energetici, le microlesioni muscolari e del tessuto connettivo e l'affaticamento del sistema nervoso e ormonale, si farà sentire e se vi allenate senza scaricate rischiate di andare incontro ad un infortunio. La fatica, quando non è controllata, può farvi decrementare le prestazioni. Dovete quindi inserire giornate leggere di scarico all'interno del programma, durante la settimana, oltre che giorni in cui non vi scaricate. Ovviamente poi dovete inserire periodi di scarico e anche fasi di recupero attivo, specie dopo le competizioni

Non scaricare è sicuramente un'idea da non considerare, perché rende sempre peggiori le vostre prestazioni. Per accorgervene vi basta guardare il vostro diario di allenamento. Anche la vostra **tecnica**, specie sotto carichi elevati, **degraderà**. Tutto questo vi porta incontro ad un infortunio. D'altro canto, essere troppo paranoici riguardo la fatica non è una cosa buona. **Molte persone stanno troppo a sentire le proprie sensazioni, ma facendo così sapete quando andrete pesanti? Mai.** Se il programma è ben fatto e vi dice di andare pesanti: andate pesanti! Anche il classico **scarico ogni 3 settimane** non è una buona idea. Facendo così, per ogni di anno di allenamento, **ne passate 1/3 a fare recupero!!!** Infine il problema di tutto questo è usare carichi troppo bassi o con volume inadeguato. Se siete deallenati cronici, sentirete sempre il peso pesante!

Ecco invece alcune buone idee da tenere a mente.

Dovete allenarvi pesanti, ma con onestà. **Se non sentite mai necessità di scaricare, significa che non vi allenate abbastanza pesanti.** D'altro canto, se vi sentite veramente a pezzi dopo 2 settimane, scaricate e rivedere il programma!

Ogni 4-6 settimane sembra un buon periodo in cui piazzare uno scarico.

Infine ecco un punto chiave: **riducete prima il volume!** È il volume a determinare la fatica! L'intensità non è così importante nel determinare la fatica, potete fare il massimale di squat ogni giorno e non affaticarvi perché il volume è estremamente basso. Ogni scarico ben fatto deve prima scaricare il volume, non per forza l'intensità.

La prima parte della settimana dimezzate il volume. Nella seconda parte della settimana diminuite il peso anche del 50% oltre che il volume.

Se state scaricando per una gara, questi sono idee generiche: la panca recupera prima dello squat,

che recupera prima dello stacco.

A 3 settimane dalla gara, andate pesanti su volume e intensità.

A 2 settimane dalla gara, andate pesanti, ma fate meno volume, tagliate gli esercizi complementari.

A 1 settimana dalla gara, andate leggeri e fate poco volume.

Questo è un buon punto di partenza per organizzare il vostro picco, ma dovete trovare il vostro metodo di scarico ottimale. Alcuni scaricano ogni 6 settimane e non ne hanno bisogno, altri scaricano ogni 4 settimane o meno. Trovate il metodo che più vi aggrada.

Quindi, ecco cosa determina la vostra fatica:

1. La dieta. Se siete a dieta, sarà più difficile allenarsi bene.
2. Dormire. Se non dormite abbastanza, recuperate male e non vi allenerete bene.
3. Steroidi. Se vi dopate, il vostro recupero sarà incredibilmente accelerato. Perciò non guardate chi si dopa per determinare il vostro recupero. Se siete naturali avete un maggior bisogno di scaricare, al contrario se utilizzate steroidi potete allenarvi più pesante.

Se pensate di non aver bisogno di uno scarico, un buon motivo è che... non vi allenate abbastanza pesanti! Non pensate al vostro sistema "fritto", non avete mezzi per misurare lo stato del vostro SNC, allenati duro abbastanza per progredire e scaricate per rendere il vostro programma ancora più funzionale.

STRESS – RECUPERO – ADATTAMENTO



I processi del SRA sono i vari processi che si alternano nelle fasi di allenamento. L'adattamento avviene durante il recupero, non durante l'allenamento e anzi, allenarsi nella fase di recupero può andare a peggiorare il recupero in questione.

Nell'allenamento del powerlifting, lo SRA implica che dobbiamo allenarci pesante, recuperare, non allenandoci per un paio di giorni o allenandoci meno, e allenarci nuovamente.

Ecco alcune idee da non seguire. Una brutta idea è allenare sempre gli stessi muscoli due giorni di fila, come facendo squat il lunedì e front squat il martedì. Fare questo andrà a bloccare il meccanismo di adattamento.

Un altro errore per i principianti è fare panca quattro volte a settimana: se siete sempre in palestra a fare panca, se i vostri muscoli sono sempre coinvolti nell'allenamento, quando recuperate? D'altro canto, alcuni temendo questo vanno ad allenarsi troppo infrequentemente. 2 volte a settimana per ogni parte del corpo è un **buon punto di partenza**.

Fare powerlifting implica colpire duro... e recuperare duro! Quindi effettuare un recupero degno di questo nome, senza fare altro durante questa fase.

Per concludere, ecco cosa. Fare routine **superfrequenti non è una buona idea** (smolov, bulgaro), se non per i neofiti che non riescono a distruggere abbastanza l'omeostasi con il loro allenamento e con i loro carichi. Così come va bene per chi prende steroidi e ha elevate capacità di recupero. È una buona idea in particolari fasi di stallo.

Anche frequenze estremamente rarefatte non vanno bene. Il vostro petto non necessita di una settimana per recuperare, dopo un paio di giorni potrete allenarvi nuovamente! Più siete grossi e forti, più beneficiate da un 2 x week.

Quanto è importante il principio SRA? In questo contesto **è molto più importante guardare il volume settimanale**. Non importa se fate smolov o bulgaro, ma **ciò che conta è quanto fate nell'arco della settimana**, questi sono **DETTAGLI**. Più siete avanzati, più dovrete occuparvi dell'SRA, più dovrete diminuire la frequenza perché maggiori saranno i danni che farete e che dovrete recuperare.

LA VARIAZIONE



Se volete il meglio dal vostro allenamento, consideriamo quale priorità dare alla variazione. Cosa intendiamo, per prima cosa?

Intendiamo quante volte facciamo lo STESSO ALLENAMENTO, intendendo quante volte colpiamo gli stessi muscoli, lo stesso sistema energetico e quante volte tassiamo il sistema nervoso allo stesso modo. **Senza variazione, i risultati cominceranno ad essere sempre meno, così come la crescita muscolare e persino rischierete di regredire.**

Nel powerlifting, la variazione può essere introdotta colpendo i muscoli in modo diverso, alternando determinate fasi in cui vi concentrate sul colpire una parte e poi cambiate, lasciando recuperare quella e colpendo dura un'altra. Per esempio nella panca, fate panca pesante per un paio di pesi focalizzandovi sul colpire pesante il petto con varianti pesanti per questa parte, poi colpite pesante i tricipiti per i 2 mesi successivi. Quindi ripetete.

Alcune idee da non considerare sono usare sempre i soliti 5 movimenti nei vostri allenamenti o allenarsi per la forza tutto l'anno, senza cambiare mai range, così come usare movimenti che violano gli altri principi. Fare prowler che senso ha piuttosto che uno squat ad alte ripetizioni? O, peggio ancora, la leg extension?

Inoltre, **variare troppo spesso non è un buon modo di approcciarsi alle variazioni.** Facendo così il corpo non riesce ad adattarsi. Questo è il problema principale del WestSide, se cambiate esercizi continuamente, non sarete mai bravi in niente.

Una buona idea è sicuramente utilizzare una buona progressione tra gli esercizi. Se volete aumentare massa in un muscolo, usate movimenti speciali in quel muscolo e alte ripetizioni, poi tornate al movimento base in fase di peaking. Usate quindi variazioni per aree particolari in cui sentite di aver bisogno. Problemi di lock-out? Utilizzate varianti che vi aiutino in quello!

Probabilmente **cambiare ogni 1-2 mesi è un ottimo modo di fare.** Abbastanza per avere buoni effetti e non stallare. Quando siete in fase di peaking, curate anche nelle varianti l'uso di carichi elevati! Inoltre non dimenticate mai i fondamentali. **State il meno possibile senza gli esercizi importanti.**

LA PERIODIZZAZIONE



La periodizzazione è rappresentata da 4 punti:

- La performance del pl è composta dall'abilità di fare un 1RM, dalla capacità di avere una buona forza e una buona massa muscolare. L'allenamento del powerlifting ha quindi 3 punti da allenare.
- C'è un limite all'adattamento, l'allenamento dell'ipertrofia interferisce con la forza e viceversa.
- Variare è importante, non ci si può allenare sempre con lo stesso obiettivo.
- L'ordine degli effetti è molto importanti, il picco in una fase di gara deve venire prima, così come la massa muscolare in fase di allenamento. Queste fasi non possono essere casuali.

Diamo una definizione periodizzazione: è l'alternanza di fasi per ottenere il migliore effetto dall'allenamento. Nel powerlifting abbiamo:

- Fase ipertrofica
- Fase di forza
- Picco per la gara

Alcune idee da non considerare sono quindi allenarsi sempre per il 1RM, perché il volume non è alto abbastanza, così come fare tutte e 3 le fasi nella stessa settimana, è dimostrato essere il modo peggiore di allenarsi! Se fate tutto insieme, la fisiologia non sa bene in che direzione specifica orientarsi per migliorare, non capisce lo stimolo che state cercando di dargli. Stessa cosa accade se utilizzate troppi esercizi, specie nella fase di picco. Stessa cosa se in fase di picco state utilizzando troppi esercizi di assistenza.

Una buona idea quindi è usare una progressione logica. Ad esempio usare varianti in range ipertrofico nella fase di massa, e movimenti derivati dall'esercizio di gara in un range basso per la fase di forza. Le varie fasi devono essere di circa 1-3 mesi ciascuna, se la fase diventa più lunga, perderà effetto. La durata dipende dalle priorità, ma anche da altri fattori, ma anche dalla vostra stazza. Se siete già piuttosto grossi, stare 3 mesi a cercare ipertrofia non è la scelta migliore. Se invece non competete spesso, perché spendere mesi in fase di picco?

Ecco quindi alcune applicazioni pratiche.

Per la fase di ipertrofia tenete un range di 6-10 ripetizioni.

Non fate massimali tutto il tempo.

La fase di potenziamento funziona, ma solo se siete un atleta avanzato ne trarrete il massimo. Se siete un neofita potevate fermarvi al principio due, il sovraccarico, e solo andando avanti con il livello potete trarre il meglio dai vostri allenamenti.

Leviatan089's Prudvangar