

L'Allenamento Korte in 3×3



Il **korte 3×3** è una metodica di allenamento ideato da Stephan Korte, powerlifter attivo in Germania negli anni 90. Dalle sue mani sono usciti numerosi campioni come Ralf Gierz e Michael Bruegger il quale ha sollevato sulla panca piana 600 libbre senza maglia da gara, portandosi ad un totale di 1000 libbre con un peso corporeo di 120kg.

Premessa: l'allenamento **korte 3×3** nasce per il powerlifting geared (attrezzato), ma nonostante ciò, il **3×3** viene utilizzato anche dagli amatori senza attrezzatura.

Il Metodo Korte 3×3

Il **metodo di Korte** non è scevro da sillogismi con le tipiche metodiche dell'est Europa, non a caso è privo di complementari e presenta un'alta frequenza settimanale sui tre big. (squat, panca, stacco)

L'allenamento prevede una fase di accumulo e una di intensificazione, anche se l'autore consiglia di intensificare solamente in vista di una gara e ripetere più volte l'accumulo.

Fase di Accumulo: durata 4 settimane

Giorno 1: Giorno 2: Giorno 3:

Squat: 5-8×5 Squat: 5-8×5 Squat: 5-8×5

Bench: 6-8×5 Bench: 6-8×5 Bench: 6-8×5

Deadlift: 5-8×5 Deadlift: 5-8×5 Deadlift: 5-8×5

Non il massimo della fantasia. Ad ogni modo, si parte con una percentuale del 58% 1RM su tutte e tre le alzate e ogni settimana si aumenta di un 2%. Il lavoro che verrà svolto quindi sarà lo stesso a parità di volume ma sarà l'intensità a cambiare. Uno dei concetti interessanti del Korte è l'ESM (Energy saving method) che si basa sul ricorrere al minimo sforzo possibile per sollevare sempre più peso: prefiggersi di imparare le alzate è quindi fondamentale.

Fase di Intensificazione: durata 4 settimane

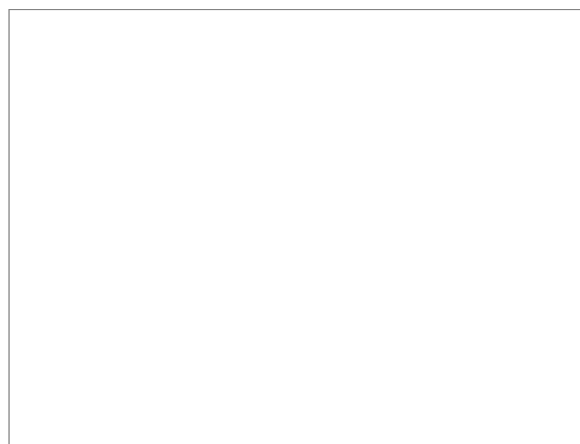
Giorno 1 Giorno 2 Giorno 3

Squat: 3×3 Squat: 3×3 Squat: 1-2×1

Bench: 5×4 Bench: 1-2×1 Bench: 5×4

Deadlift: 1-2×1 Deadlift: 3×3 Deadlift: 3×3

Come si nota, durante la fase di intensificazione si lavora di singole pesanti su ogni alzata. Lo stesso Korte consiglia di iniziare con la singola sullo stacco da terra il lunedì, passare a quella sulla panca il mercoledì per finire con quella sullo squat il venerdì; questo ordine è scelto in base alle differenti entità di stress neurale che causano le tre alzate.



Stephan Korte durante lo squat

La prima settimana si utilizzano carichi vicini all'80%. Ogni settimana l'intensità aumenta del 5% per culminare al 95% della 4 settimana.

I richiami di panca, stacco e squat, hanno invece un carico pari al 60% dell'1RM.

Al termine dell'ultima settimana è previsto un periodo di scarico attivo (originariamente in vista della gara):

Giorno 1 Giorno 2 Giorno 3

Squat: 3×3 60%RM Squat: 3×3 50%RM Coincide con il giorno della competizione

Bench: 4×4 60%RM Bench: 3×3 50%RM

Deadlift: 3×3 60%RM Deadlift: 3×3 50%

L'allenamento **korte in 3×3** coincide pienamente con l'ideale di periodizzazione a blocchi. Nella prima fase vengono curate le capacità condizionali e coordinative dell'atleta, come: l'ipertrofia, la capacità di tollerare il [volume di allenamento](#), la tecnica di allenamento etc. Ogni settimana si arriva a fare dalle 60 alle 146 ripetizioni per tutte e tre le alzate ed è una mole di lavoro non indifferente. Nella seconda fase invece, il volume viene drasticamente diminuito senza nessuna fase di transizione. Si arrivano a fare, più o meno, 20 alzate al di sopra del 60%, e tutto questo perché coincide con il voler curare la forza massimale e massimizzare il risultato per un'eventuale gara.

Chi Può Fare il 3×3

Il **korte 3×3** può funzionare bene per la maggior parte degli intermedi, i quali presentano una discreta tecnica e carichi abbastanza notevoli, nonostante fare sempre le tre alzate senza nessun'altra variazione porti, prima o poi, a stallare (come variazioni si intendono alternanza dei carichi settimanale, modifiche sul fermo, varianti dei big, etc). Essendo un allenamento più tipico del powerlifting si distacca dalla convenzionali [linee guida](#) per lo sviluppo ipertrofico, più tipiche del bodybuilding.

Dato che il programma nasce per atleti geared, per gli amatori o chi si allena raw potrebbe essere una buona idea iniziare la fase di accumulo con percentuali intorno al 70-72% circa per culminare alla 4 settimana in un 78-80% così da per valutare in seguito se intensificare o meno. La seconda fase del programma può essere mantenuta tale, o eventualmente si potrebbero attuare incrementi del 2%, culminando così con un 88-90%.

Per non creare scompensi muscolari a causa delle numerose panche si potrebbero aggiungere degli esercizi di tirata o 1-2 complementari se la tolleranza al volume di lavoro ve lo consente. In ogni caso il **3×3** non è il **tipico allenamento che viene fatto nel bodybuilding**, tuttavia può tranquillamente essere inserito in una [periodizzazione dell'allenamento](#) a lungo termine per concentrarsi sull'affinamento della tecnica e

l'incremento dei carichi.

Altri allenamenti tipici per aumentare la propria forza muscolare sono il [5×5 Bill Starr](#) o il [programma norvegese](#).

PS: Per tutti gli altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e se già non lo sei Iscriviti

al [Gruppo Facebook](#) .

Per ogni informazione non esitare a [contattarmi](#).