

L'Allenamento in Monofrequenza

L'**allenamento in monofrequenza** è ciò che normalmente si vede fare nelle palestre e negli ambienti fitness dalla maggior parte dei praticanti, e consiste nel dividere all'interno della settimana (alle volte 10 giorni) i principali muscoli del corpo, così da allenarli nell'arco di un microciclo (1 settimana o 10 giorni appunto).

Quante volte in palestra avrai visto una scheda su tre giorni organizzata così:

Lunedì: petto- spalle-tricipiti
Mercoledì: dorso-bicipiti
Venerdì: gambe-addome

Questo è il più classico degli **esempi di allenamento in monofrequenza**, una delle tante possibilità di split routine, in questo caso divisa su 3 volte alla settimana, ma niente vieta che la si possa sviluppare su 4 o più sedute settimanali.

Storia

Storicamente parlando è a partire dagli anni 60 in poi che si sono cominciate a vedere gli allenamenti basati su questa concezione dell'allenamento, di pari passo con l'ingresso massiccio di farmaci anabolizzanti e manovre imprenditoriali capeggiate da [Joe Weider](#), che fino ad allora, erano state poche presenti.

Prima di questi anni, l'allenamento in palestra si basava piuttosto sull'uso della **multifrequenza** e di una sua variante che coinvolgeva l'allenamento di tutto il corpo, cioè la [full body](#).

Il Mito dell'Isolamento Muscolare

Panca Scott, pensata per isolare il muscolo bicipite

Se analizziamo una classica scheda in monofrequenza con occhio critico, possiamo sicuramente affermare che la **monofrequenza non esiste**. Sbalordito?

La neurofisiologia e la fisiologia del movimento ci sono sicuramente di aiuto per spiegare questo concetto con termini più profondi.

All'interno del cervello ci sono aree come il cervelletto, la corteccia premotoria, la corteccia motoria, deputate al controllo del movimento che tra le loro funzioni hanno quella di trasformare il gesto che si ha intenzione di compiere in **movimento**, e di correggerlo se non è come lo si era pensato.

Il cervello regola quindi il funzionamento del gesto in base al movimento che si è deciso di compiere e i muscoli non si contraggono come entità a sé stanti.

Da qui, l'idea che possa esistere l'isolamento muscolare è un errore.

In parole spicciole, allenare il petto, significa allenare anche i muscoli dorsali, i tricipiti, i bicipiti, il trapezio, i deltoidi etc, perché per compiere il gesto sono coinvolti muscoli agonisti, antagonisti e stabilizzatori.

Carico Interno e Carico Esterno

Tornerò su questi due aspetti cruciali in un prossimo articolo, ma prima di proseguire, è necessario sapere almeno in termini generali cosa sia il carico interno ed esterno.

Carico esterno: il carico esterno è il peso che si utilizza, i kg sul bilanciere, la [percentuale di carico](#)

Carico interno: il carico interno è l'impegno e lo stress che l'atleta ed anche il muscolo percepisce

Questa brevissima e (troppo) generale puntualizzazione serve a capire che questi due parametri non vanno sempre di pari passo.

Si può aumentare il peso, ma si può diminuire il carico interno sul "muscolo target" perché per esempio, l'esercizio è fatto male e si spinge utilizzando altri muscoli, oppure, si può aumentare il carico interno abbassando il carico esterno, migliorando anche solo l'esecuzione, aumentando il numero di ripetizioni, applicando delle tecniche di intensità.

La monofrequenza ha questo obiettivo.

Nel momento in cui il muscolo target ha **molto tempo per recuperare** è necessario che l'intensità dell'allenamento sia alta. Almeno il cedimento, è sempre utilizzato. Su questa base si sono stati sviluppati allenamenti come l'Heavy Duty e tutte le sue sfaccettature, nei quali si è valorizzato molto l'intensità della seduta allenante, piuttosto che altri parametri.

A chi è Adatta la Monofrequenza?

La monofrequenza in ottica bodybuilding, può essere usata da tutti, ma non per tutti sarà un allenamento ottimale.

Abbiamo visto che affinché **una scheda di allenamento in monofrequenza** sia produttiva è necessario che chi lo pratica sia in grado di somministrare un grande stress ai muscoli target, cosa che non si addice a chi non ha una buona capacità di attivazione muscolare;

coloro che sono alle prime armi, chi non è in grado di coinvolgere un grande numero di unità motorie, chi non ha una buona tecnica e padronanza degli esercizi, è meglio se si concentra su altri tipi di allenamento. Questi soggetti infatti, per tentare di aumentare l'intensità dell'esercizio o dell'intero allenamento, sono soliti spostare il lavoro su altri muscoli, o peggio, aumentare il rischio di infortunio storpiando del tutto la tecnica degli esercizi.

Certo, chi non si è mai allenato ed utilizza una scheda in monofrequenza avrà comunque dei miglioramenti, ma questo non toglie che potrebbe averne di migliori e più costanti nel tempo, concentrandosi su un sistema di allenamento che invece miri a migliorare la qualità della

contrazione e tutto ciò che ne consegue, piuttosto che al grande stress.

Quanto appena detto è il motivo per cui molti tra i praticanti quando passano da un **allenamento in monofrequenza** ad un [allenamento in multifrequenza](#), migliorano. Tranne i casi del fai da te, la colpa non è loro, ma di chi per negligenza li ha fatti approcciare ai pesi nel modo sbagliato.

Dall'altra parte invece la monofrequenza **può essere un buon metodo** quando si voglia “picchiare duro” con il **cedimento, tecniche di intensità** ed esercizi più disparati, per concentrarsi su dettagli e distretti muscolari meno direttamente coinvolti negli allenamenti in multifrequenza perché trascurati.

In sostanza, la monofrequenza non è un cattivo modo di allenarsi, tuttavia, non è un allenamento per tutti e non deve essere discriminato, come la “moda” passeggera spinge a fare, perché viste le sue caratteristiche può essere utilizzata con successo, **solo se la si riesce ad inquadrarla sul soggetto giusto, al momento giusto**. Multifrequenza e monofrequenza possono convivere, purché le si inseriscano adeguatamente all'interno di un [programma di allenamento](#) che rispetti le esigenze e gli obiettivi del praticante.

Alcuni Esempi di Allenamento in Monofrequenza

Esempio di scheda di allenamento su 3 giorni

Petto, spalle, tricipiti

Panca piana bilanciata 10-8-8-6
Dips 4×6
Panca inclinata manubri 3×12
Croci ai cavi in stripping 2×10+10

Arnold press 10-8-8-6
Alzate laterali in stripping 3×10+10

French press 3×8
Pushdown 3×12

Gambe addome

Squat 4×6
Leg press 3x10Affondi 3×12
Leg extension in stripping 2×10+10+10
Polpacci monopodalico in stripping 4×8+8+8

Addome

Dorsali deltoidi posteriori bicipiti

Rematore manubrio 4×6
Trazioni\lat machine 4×10
Pulley 3×10
Pull down in stripping 2×10+10

Scrollate manubri 3×10
Face pulls con la corda 4×15

Curl in piedi alternato 4×8
Curl seduti 3×12

Esempio di scheda di allenamento su 4 giorni

Petto bicipiti

Panca piana bilanciere 4×6
Spinte manubri su panca inclinata SS croci inclinate 3×8+8
Dip 3xmax
Croci cavi 2×15

Curl bilanciere Ez 4×6
Curl alternato 3×8
Hammer curl seduto 2×15

Dorso tricipiti

T-bar 4×6
Trazioni inverse 3×8
Bench pull con manubri 3×10+10
Pulley 3×15

Gambe addome

Squat 8 6 6 4
Pressa 4×8
Affondi camminati 3×10
Leg curl ss leg extencion 3×10+10

Polpacci 4×8+8
Addome

Spalle tricipiti

Military press 4×6
Tirate al mento 3×8
Alzate laterali ss bench pull 3×12+12

French press 4×6
Push down 4×8
Dips tra due panche 3×12

Queste **schede** sono solamente esempi, totalmente fuori da qualsiasi contesto di allenamento il quale non nasce né si esaurisce nella singola **scheda di allenamento**, ma che invece è frutto di un **programma elaborato** sulle caratteristiche dell'atleta che si deve evolvere nel tempo.

Ora che conosci i fondamentali della scheda di allenamento monofrequenza puoi provare ad allenarti seguendo quanto hai appena letto, oppure,

- **se vuoi essere seguito** nell'allenamento o anche nella dieta, **puoi scegliere il servizio di personal training che preferisci!**

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**.