

# L'Allenamento in Multifrequenza



L'allenamento in multifrequenza è da sempre utilizzato in tutti gli sport

La **multifrequenza** è uno stile di **allenamento** che consiste nel ripetere una alzata o una sua variante più volte nel corso di un lasso di tempo determinato, solitamente una settimana.

Alzate simili utilizzano per lo più muscoli simili, per cui, a differenza di ciò che avviene nell'**monofrequenza**, con la multifrequenza gli stessi muscoli sono allenati più volte a settimana.

E' Meglio la Monofrequenza o la Multifrequenza?

Dall'osservazione di ciò che succede in palestra, la maggioranza delle persone si allena in **monofrequenza** ed alcune crescono, altre molto meno. Decifrare quale sia la scheda migliore in assoluto è impossibile perché la **frequenza** è solo una delle variabili dell'allenamento ed il successo o meno di una scheda o un programma non dipende soltanto da quante volte si è allenato il medesimo muscolo durante la settimana. Da un punto di vista più scientifico la netta superiorità dell'una rispetto all'altra non è stata

riscontrata anche perché tenere controllate tutte le variabili dell'allenamento, come il **volume** e l'**intensità** totali e relative, è decisamente complicato.

Da un punto di vista storico i primi culturisti di inizio secolo erano soliti allenarsi con **fullbody** ripetute più volte a settimana, cioè in multifrequenza. Il fattore doping che stravolge la fisiologia è in questo caso assente potendo parlare di **bodybuilding natural** senza problemi.

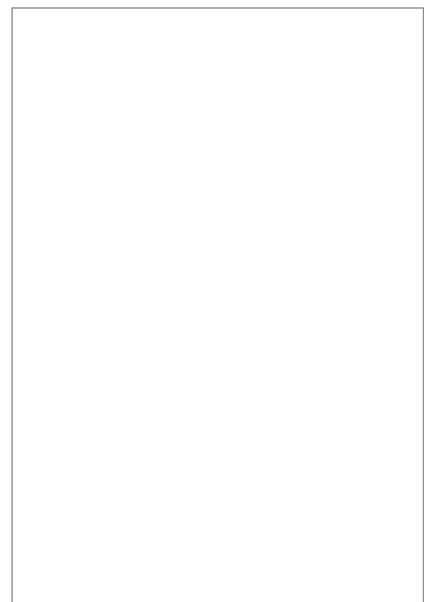
Da questa breve indagine si potrebbe dire che in media stat virtus ed utilizzare entrambi gli schemi nel corso del tempo potrebbe essere la scelta migliore, ma senza lasciare le cose al caso, un approfondimento è doveroso.

### A chi è Adatta la Multifrequenza?

L'**allenamento in multifrequenza** si adatta bene a chi non ha esperienza con i pesi, a chi non sa fare gli esercizi, a chi si è avvicinato al bodybuilding da poco, a chi cerca di **umentare la forza muscolare**.

Sicuramente a questa categoria di persone, ma non solo.

I principianti hanno una scarsa capacità di attivazione neuro-muscolare, e molto difficilmente riescono a reclutare efficacemente un buon numero di unità motorie del muscolo così da lasciare senza allenamento una buona parte delle fibre muscolari. Sappiamo che l'**ipertrofia muscolare** è una forma di adattamento in risposta ad uno stimolo, va da se che se lo stimolo è insufficiente lo sviluppo di nuovo muscolo non ci sarà.



Eugen Sandow, padre del culturismo moderno, si allenava in multifrequenza

Non è sufficiente uscire dalla palestra ed avere per i giorni successivi dolori lancinanti a causa dei **doms** ma è necessario aver svolto un lavoro sui muscoli, tale da creare un adattamento costante nel tempo. Se le fibre muscolari sono poco coinvolte e l'allenamento è anche rarefatto nel tempo, molto probabilmente è sotto allenante, con conseguenze opposte a quelle che si vorrebbero ottenere.

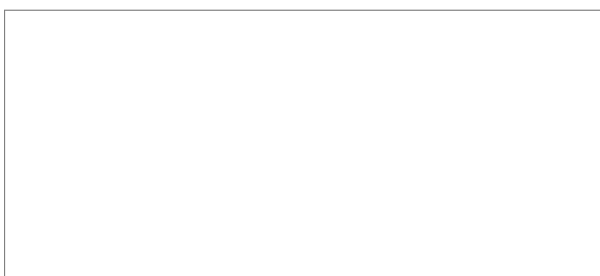
L'**allenamento in multifrequenza**, per le sue caratteristiche va nella direzione opposta. Gli stimoli allenanti sono ravvicinati, e il lavoro sui muscoli target via via superiore nel tempo proprio a causa di un maggior reclutamento motorio (motivo per il quale è utilizzata anche da chi vuole aumentare la forza muscolare).

**Monofrequenza e multifrequenza** differiscono anche per la presenza del **cedimento muscolare** quasi tassativo nella monofrequenza e molto meno presente nella multifrequenza. Nell'**allenamento in monofrequenza**, dal momento che lo stimolo sul muscolo è rarefatto lo stress nella seduta di allenamento è necessariamente alto, motivo per quale il cedimento è quasi sempre presente, spesso insieme ad altre tecniche di intensità.

## Il Cedimento Muscolare

Portare a cedimento un esercizio, specialmente quando il cedimento non è tecnico, ma letteralmente “ci si rimane sotto” crea un grande stress sistemico, cosa che necessita di tempo per il recupero. E' inevitabile che questa tecnica di intensità debba essere utilizzata in monofrequenza e con molte accortezza visto che rimanerci sotto predispone al rischio di infortuni nella seduta di allenamento stessa a causa di una perdita della tecnica allenante, e nelle sedute successive può far tornare l'atleta sotto i pesi ancora stanco se non ha recuperato a pieno tale stressor.

La premessa da cui partire, è il principio fisiologico della **supercompensazione** che viene spesso storpiato ed inteso come “tanto più stress, tanto più adattamento” cosa che invece non è proprio così, dal momento in cui esiste un'altra legge di cui nessuno parla che si chiama **gas**, general adaptation syndrome, per cui se lo stressor a cui è sottoposto l'organismo è troppo intenso o permane per troppo tempo, l'organismo non sarà più in grado di adattarsi e ne verrà sopraffatto, motivo per il quale, anche nell'allenamento, esiste lo stallo ed il decremento delle performance e da questo punto di vista il cedimento è un'arma a doppio taglio.



Con l'allenamento in multifrequenza il **cedimento**, quando viene utilizzato, è generalmente **tecnico**, ovvero si considera tale quando l'alzata non ha più una tecnica decente, così da creare uno stress molto minore e gestibile. Visto che gli stimoli

allenanti sono vicini nel tempo, chi si allena in multifrequenza si può permettere di distribuire il cedimento nel corso delle sedute allenanti, così da dare la possibilità di effettuare un lavoro totale sui muscoli uguale se non maggiore senza creare uno stress sistemico che necessita di tempo per essere recuperato.

Alla luce di quanto detto l'**allenamento in multifrequenza** è una valida strategia sia per i principianti, sia per gli intermedi, sia per gli avanzati che si può alternare con la monofrequenza. La [periodizzazione dell'allenamento](#) è infatti la base per una crescita muscolare e progressiva nel tempo, ma senza imparare a **migliorare il reclutamento motorio** ed il coinvolgimento delle fibre muscolari (che avviene anche con l'uso oculato di certe percentuali di carico, ne parleremo prossimamente) non può esserci miglioramento nel tempo.

## Esempi di multifrequenza codificati

[Allenamento Bill Starr](#)

[P.H.AT – Power Hypertrophy Adaptive Training](#)

[Il ciclo norvegese](#)

## Basi ed esempi per creare una Scheda in Multifrequenza

[La scheda di allenamento in palestra](#)

[La scheda per l'aumento della massa muscolare](#)

## Esempi di Allenamento in Multifrequenza

### Fullbody classica

A

Squat 5×6 (ramping fino a cedere alla sesta)

Leg extension 3×12 (peso da 8/10/12)

Panca piana 5×6 (ramping fino a cedere alla sesta)

French press 3×12 (peso da 8/10/12)

Calves 3×12 (a cedere)

B

Military press 5×6 (ramping fino a cedere alla sesta)

Panca manubri 3×12 (peso da 8/10/12)

Rematore 5×6 (ramping fino a cedere alla sesta)  
Lat machine 3×12 (peso da 8/10/12)  
Curl manubri su inclinata 3×12 (peso da 8/10/12)

C

Stacco 5×6 (ramping fino a cedere alla sesta)  
Pressa 3×12 (peso da 8/10/12)  
Rematore 3×12 (peso da 8/10/12)  
Croci unilaterali al cavo basso 3×12  
Pullover 3×12 (peso da 8/10/12)  
Plank e crunch su fittball.

**Multifrequenza ideale per aumentare la forza muscolare**, purché si utilizzino delle progressioni su panca, squat e stacco

A

Squat  
Trazioni\ lat machine prona  
Panca piana  
Spinte in alto manubri

B

Panca inclinata  
Trazioni\ lat machine supina  
Stacco da terra  
Pressa

C

Squat  
Panca piana  
Military press  
Plank

**Spinta\trazione** essenziale da fare in ABA-BAB oppure ABABA. Su questa base si può aumentare il lavoro ed aggiungere esercizi.

A

panca piana\inclinata 4-6 x 4-6

military press -6 x 4-6

Squat 4-6 x 4-6

B

Stacco 4x4

Rematore 4-6 x 4-6

Trazioni 4-6 x 4-6

Gli **esempi di allenamento in multifrequenza** sono pressoché infiniti. Tuttavia, prima che qualcuno vada alla ricerca dell'allenamento miracoloso, o cominci a chiedere se la sua scheda vada bene, ci si deve ricordare che la scheda di allenamento è solo un tassello del puzzle e del percorso che ogni atleta o praticante deve svolgere per il suo obiettivo, che sia l'**ipertrofia** o l'**aumento della forza**. Per questo motivo è impossibile dare un giudizio senza sapere cosa è stato fatto prima, l'obiettivo, la dieta, il condizionamento, la tecnica etc etc.

Grazie al Dott. Marco Testa per aver fornito materiale utile alla stesura di questo articolo.

Ora che conosci i fondamentali della **scheda di allenamento in multifrequenza** 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](http://www.bodybuilding-natural.com) e se già non lo sei Iscriviti

al [Gruppo Facebook](#).

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