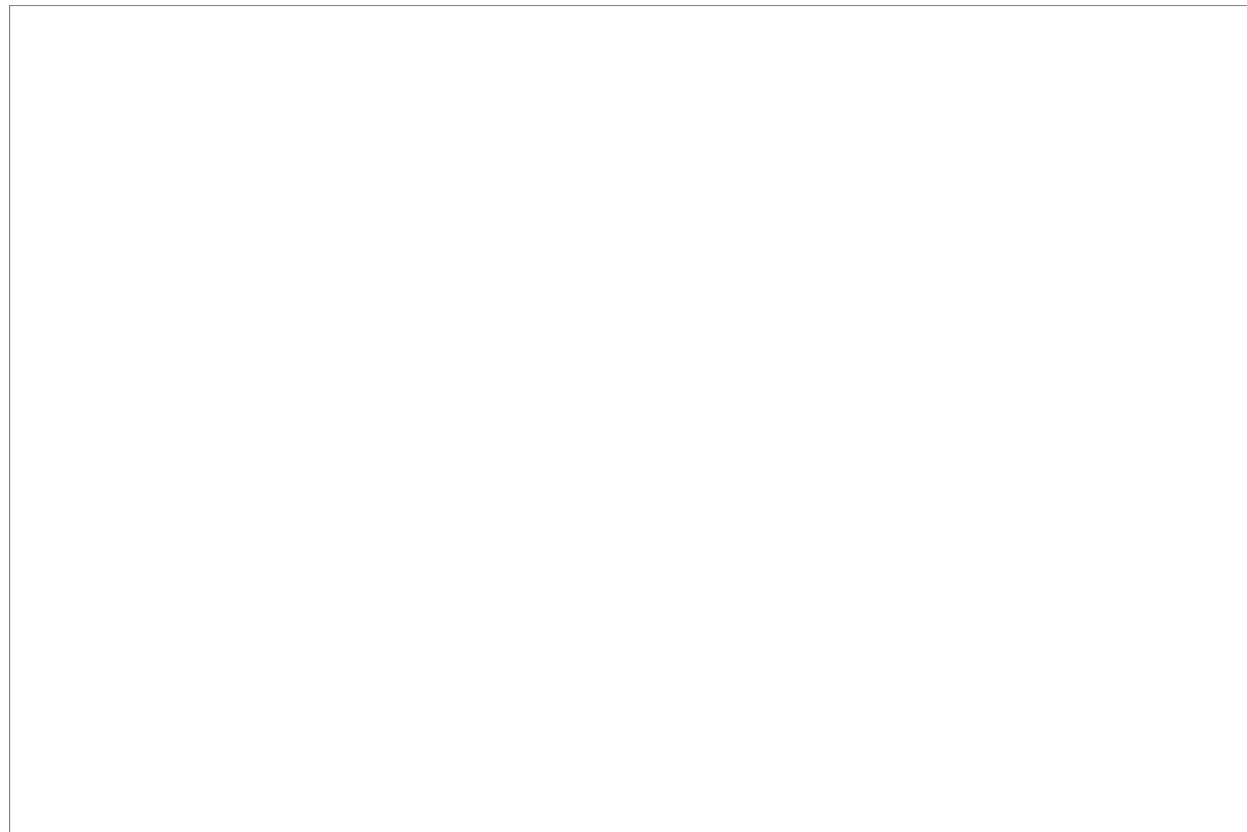


L'allenamento EDT: Escalating Density Training



Il **protocollo di allenamento EDT**, acronimo di **Escalating Density Training**, è un programma ideato da **Charles Staley**, personal trainer ed ex bodybuilder statunitense.

Il suo ingresso sulle scene risale ai primi anni 2000, ed ha rappresentato una novità nel panorama dell'allenamento con i pesi perché a differenza di quanto si era sempre pensato, nell'allenamento EDT le serie e le ripetizioni, non sono la priorità.

Il mondo dell'allenamento con i pesi ha da sempre preso in considerazione e valorizzato parametri come l'**intensità** ((kg x reps)/1RM), **volume** (n. di serie o, inteso come tonnellaggio, n. serie x reps x kg), e **frequenza** (n. di allenamenti all'interno del microciclo – settimana), dimenticandosi spesso della **densità** (o quantomeno relegandola ad un ruolo secondario, con le dovute eccezioni, vedi l'allenamento [8x8 Gironda](#) o il [German Volume Training](#)).

Cosa si Intende per Densità?

La **densità** è un parametro dell'allenamento che rapporta il tonnellaggio (kg sollevati x totale delle ripetizioni) al tempo degli esercizi. A parità di tonnellaggio, tanto più sarà breve l'allenamento, tanto più questo sarà definibile come denso. Grazie all'aumentare di questo rapporto col passare delle settimane, il metodo "promette" di stimolare la crescita muscolare, e la perdita di grasso corporeo. Abbiamo approfondito i [meccanismi che conducono all'ipertrofia muscolare](#), in questo articolo, e nella sezione recupero tra le serie si parla di densità.

Ciò che ci interessa ai fini della buona riuscita del programma sono il **tempo totale dell'esercizio** e il **sovraccarico da utilizzare**. Semplice, veloce, efficace.

– **Semplice**: il metodo, così come lo propone Staley, consiste nel fare **due esercizi** (scelti in modo tale che i muscoli coinvolti non siano sinergici tra loro), intervallandoli all'interno di una "**zona PR**" della durata di 15 minuti.

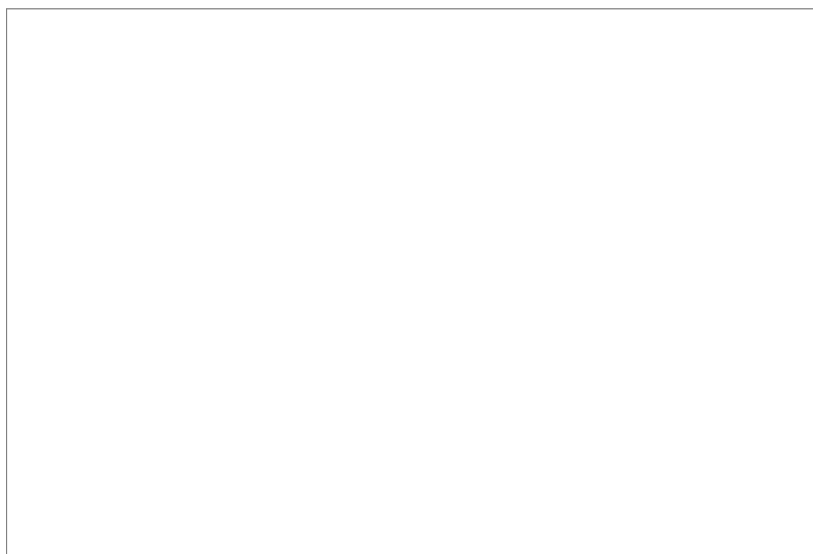
Per ciascun allenamento, Staley consiglia di svolgere **2-3 zone PR**, in modo da poter variare gli esercizi e lavorare i muscoli con stimoli differenti.

– **Veloce**: basta farsi due calcoli per capire che le maratone da 90-120 minuti e oltre in palestra, seguendo questo approccio sono scongiurate. Mezz'ora, 40 minuti e si va sotto la doccia.

– **Efficace**: se svolto correttamente (leggi intensamente), può essere un valido alleato nei periodi di stallo.

Cos'è la zona PR? Secondo la definizione di Staley rappresenta la quantità delle ripetizioni totali che si possono eseguire per i due esercizi scelti dentro l'arco di tempo predefinito di 15 minuti (o più, per i più temerari), così che ad ogni aumento del numero delle ripetizioni in tale arco, ci sarà un corrispondente miglioramento delle prestazioni.

Come Sviluppare un Allenamento EDT



La prima cosa da fare

è **scegliere gli esercizi** da abbinare a coppie (possono coinvolgere muscoli antagonisti o che non sono coinvolti negli stessi esercizi); un classico esempio sono le distensioni su panca piana insieme alle trazioni, o il curl con bilanciere e la french press.

Per capirci, sarebbe sbagliato eseguire in sequenza le distensioni su panca e la military press poiché deltoidi e tricipiti sono attivamente coinvolti in tutti e due i casi. E' consigliabile anche evitare esercizi unilaterali.

Il secondo passo è quello di trovare o di **calcolare il 10RM** (approssimativamente il 70 – 75% del 1RM) sugli esercizi che abbiamo scelto in precedenza in modo tale che il sovraccarico utilizzato nelle coppie di esercizi ci consenta di percepire la fatica in modo equivalente.

Con il 10RM non resta che regolare il conto alla rovescia sui 15 minuti e farlo partire. **Il cedimento è altamente sconsigliato** ed è invece preferibile eseguire circa la metà delle ripetizioni che si potrebbero fare con il carico scelto.

Tra un esercizio e l'altro **il recupero non è predefinito**, e sarà minore ad allenamento iniziato e via via maggiore quando si accumula fatica. L'obiettivo rimane sempre invariato: macinare ripetizioni nella zona PR.

Con l'**allenamento EDT** si tratta dunque di organizzare il lavoro in modo tale da poter svolgere il maggior numero di ripetizioni nel minor tempo possibile, un concetto tanto usato nel crossfit quanto poco usato nel bodybuilding.

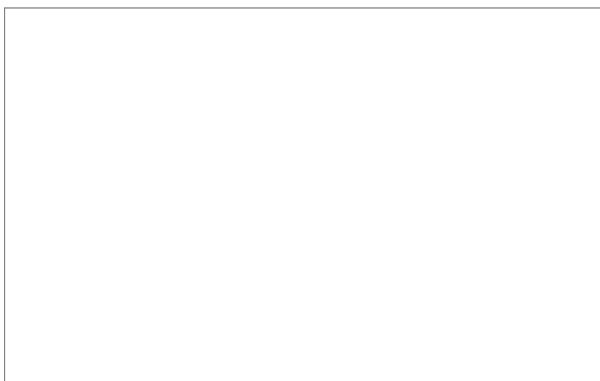
Allo scadere dei 15 minuti è necessario fermarsi e fare il conto delle ripetizioni svolte in totale. Questo dato è il PR (*Personal Record*) che negli allenamenti successivi deve

essere migliorato. Stando alle parole di Staley, un buon numero di ripetizioni potrebbe essere tra le 40 e le 60 (per esercizio), ma questo dato non è poi così importante. Ciò che davvero conta è la progressione nel tempo.

Staley consiglia di mantenere i pesi stabili con il trascorrere degli allenamenti e di alzarli di un 5% solo quando si è in grado di completare il 20% delle ripetizioni in più rispetto a quando si è iniziato.

L'EDT è un programma molto impegnativo sia sotto il punto di vista fisico/muscolare che nervoso, ed è sconsigliabile utilizzarlo per periodi di tempo prolungati, anche se nel breve periodo può rivelarsi un ottimo alleato.

L'EDT è un programma adatto a tutti?



Nì. In linea teorica è un programma che **può**

andare bene per l'atleta principiante come per l'avanzato, a patto di stilarlo correttamente e di mantenere una tecnica decente man mano che la fatica si cumula. Chi non è condizionato si dovrebbe limitare ad una sola zona PR per allenamento ed eventualmente continuare l'allenamento con un approccio più canonico.

La categoria che potrà sicuramente trarre i maggiori benefici dal programma EDT è quella degli "intermedi-avanzati", ovvero chi ha già alle spalle una buona esperienza con i pesi e padroneggia una buona tecnica di base nei vari esercizi.

La routine di allenamento EDT proposto da Staley

Lunedì (dorso – tricipiti)

15':

A1: Chin ups

A2: French press

Pausa 5'

15':

B1: Pulley

B2: Pushdown al cavo

Martedì (gambe – addome)

15':

A1: Hyperextension

A2: Crunch su swissball

Pausa 5'

15':

B1: Leg extension

B2: Leg curl

Giovedì (petto – bicipiti)

15':

A1: Chest press

A2: Curl al cavo basso

Pausa 5'

15':

B1: Chest incline

B2: Curl su Scott machine

Venerdì: (Parte bassa)

15':

A1: Affondi alternati

A2: Sit up

Pausa 5'

15':

B1: Calf machine

B2: Russian sit up

Come si può vedere (ed era già stato accennato prima), Staley predilige l'uso delle macchine ai pesi liberi perché le ritiene più sicure.

Una variante ai pesi liberi potrebbe invece essere:

Allenamento A

A1: Pull ups / Chin ups

A2: Distensioni su panca piana

Pausa 5'

B1: Rematore / Pulley

B2: Spinte su panca inclinata / Croci / Piegamenti agli anelli (o trx)

Allenamento B

A1: Squat / Front squat / Goblet squat

A2: Parallele

Pausa 5'

B1: Affondi / Leg press

B2: Curl con bilanciere o manubri

Allenamento C

A1: Stacchi da terra

A2: Military press / Lento da seduto

Pausa 5'

B1: Kettlebell swing / Leg curl

B2: Tirate al petto / Alzate laterali

Come si vede abbiamo preferito non indicare la durata della zona PR ma il consiglio è quello di provare inizialmente con intervalli di 15 minuti.

In aggiunta, nella prima zona PR di ogni allenamento non andremo a calcolare il nostro 10RM, ma il 6RM. Questo ci consentirà di utilizzare carichi più importanti eseguendo solamente il 50% delle ripetizioni che abbiamo in canna prima di passare all'esercizio seguente.

Come si evince uno dei pregi di questo protocollo è la sua **estrema personalizzazione**, con i principi che lo caratterizzano, potete sbizzarrirvi. **Buon workout!**

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](#).