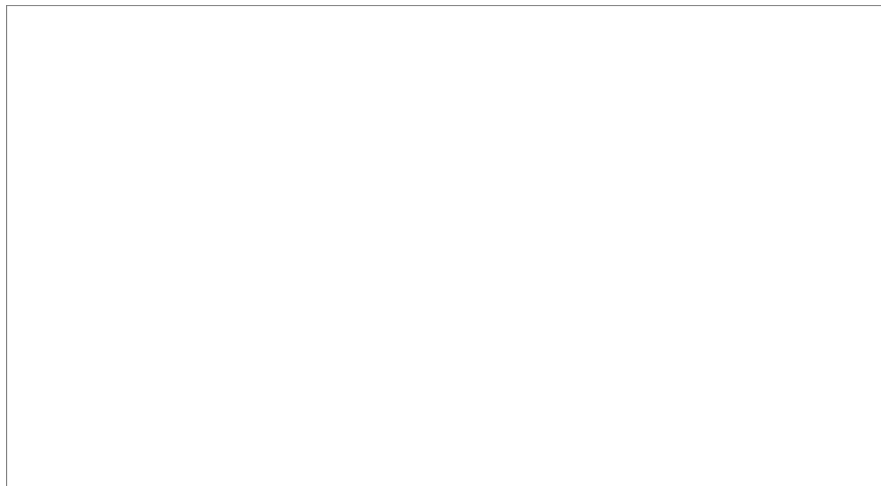


Smolov! Specializzazione per Aumentare di 100 lbs lo Squat



Chi frequenta il mondo delle palestre ha, chi prima, chi dopo, sentito parlare dell'**allenamento Smolov**. Il programma è famoso per la sua brutalità e, soprattutto, per il fatto che promette di aggiungere circa 100lbs al massimale di **squat** (nel caso sopravviviate). Se vi fate **crescere la barba** in modo incolto, e vi allenate con la **canotta sporca e strappata**, il massimale aumento anche fino 120 lbs. Lo Smolov è dunque adatto per **aumentare la forza** ed inevitabilmente per creare nuova ipertrofia nella gambe ed in tutta la parte inferiore del corpo.

Squat Smolov Routine

Lo **Smolov è un programma di allenamento** che deve essere inteso come un programma di **specializzazione** verso un esercizio, in questo caso lo squat. Questo allenamento deriva dall'est Europa e trova le sue origini in Russia. Nel 2001 Pavel Tsautsoline porta alla ribalta il programma, nonostante l'ideatore è Sergey Smolov.

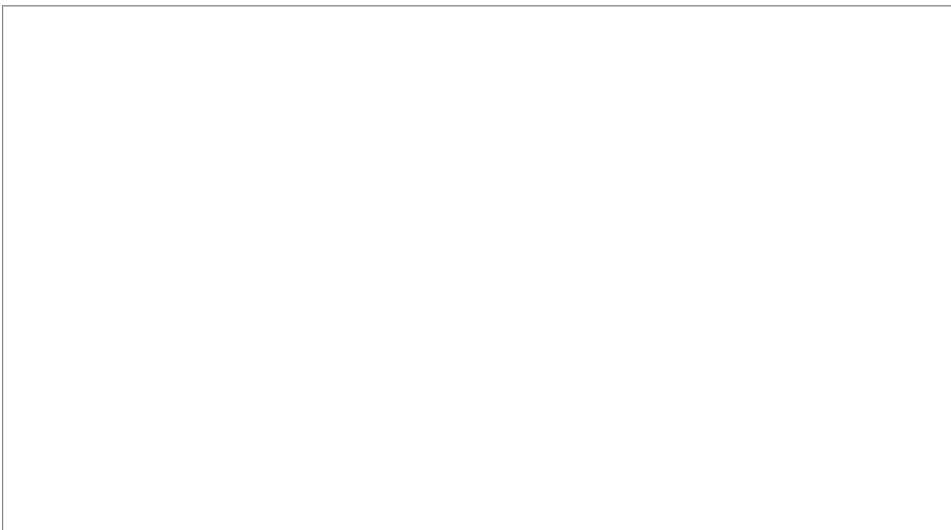
Prima di sviscerare il metodo c'è da fare una doverosa premessa: il ciclo di specializzazione Smolov è un programma che non può essere portato avanti a lungo e che non può essere ripetuto più volte l'anno (questo per via dell'enorme volume settimanale): va inteso come un programma da utilizzare in eventuali mesocicli di shock e, ovviamente, nel caso in cui ci sia la stretta necessità di migliorare un'alzata che davvero fa cagare in confronto alle altre.

Se decidete di seguire lo schema, lo stacco da terra va completamente abbandonato.

Inoltre, non fatevi venire in mente di seguire lo schema in un periodo di deficit calorico. E' un programma che non va inteso come " ma si ci provo" ma come "ne ho la necessità? Ok, forza".

Detto ciò, passiamo ai fatti. Lo Smolov può essere diviso in 5 mesocicli:

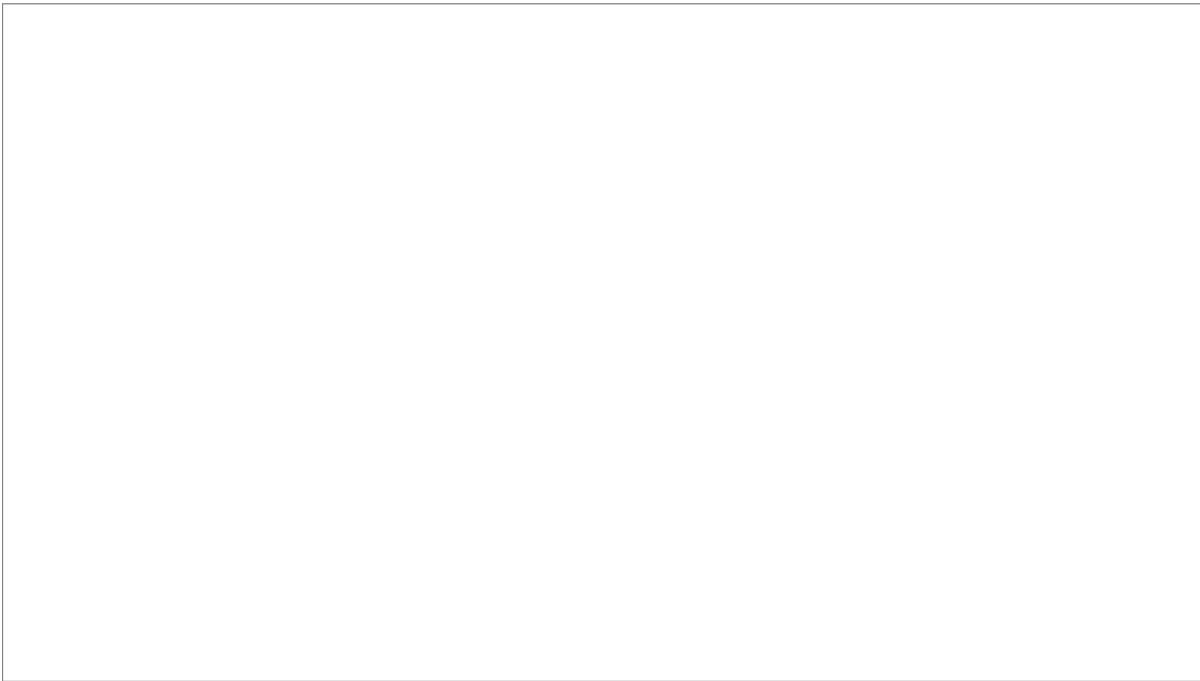
- Fase introduttiva (Blocco preparatorio)
- Fase "Base" (Blocco d'accumulo)
- Fase di transizione (Blocco di transizione)
- Fase "intensiva" (Blocco di trasmutazione)
- Fase di "picco" (Blocco di realizzazione)



Percentuali di carico nel programma Smolov

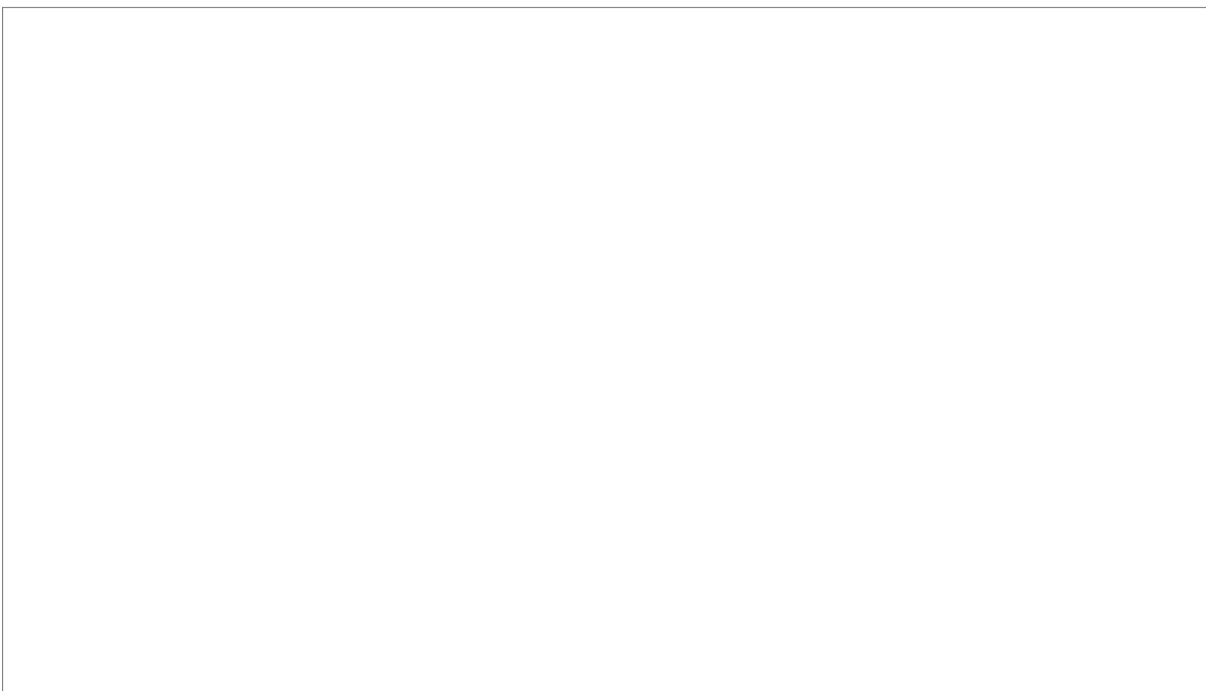
Come ben si nota dall'immagine, lo **squat** sarà fatto con una frequenza di allenamento di tre volte a settimana. La prima settimana sarà conclusa con una singola al 90% del vostro miglior squat (quindi dell'1RM) e la seconda settimana con un set da 5 reps con l'85% dell'1RM. Queste due settimane introduttive servono a far adattare il nostro organismo al mesociclo d'accumulo, che non è roba da poco.

Smolov Base



Penso vi siate fatti un'idea di quanto sia tosta la **fase di accumulo** del programma. In questo mesociclo lo squat è fatto ben 4 volte a settimana, portando a termine l'ultima settimana con un 10×3 85% con 30lbs in più (praticamente 13kg in più della prima settimana). Questo è il mesociclo di accumulo base ma c'è una variante definita junior che non è altro che una versione modificata del programma di base. Vediamola insieme.

Smolov Junior for Bench



questa versione, il volume di allenamento rimane identico ma il cambiamento si riscontra nel rapporto tra serie e ripetizioni, dove le prime sono aumentate e le seconde sono diminuite. Questo rende il programma molto più “confortevole” e ci permette di mantenere un livello tecnico più alto grazie alle basse ripetizioni.

Smolov Switching Phase



Nella **fase di transizione** ci si focalizza sul Dynamic Effort e rappresenta una forma di deload (scarico) dopo l'accumulo brutale svolto in precedenza. Lo “speed work” è stato inserito in modo da evitare il detraining, poichè ci porta ad utilizzare una quantità medio-alta di forza per sollevare carichi leggeri, garantendoci allo stesso tempo un ottimo recupero. Inoltre, permette di mantenere gli adattamenti neurali conseguiti durante il mesociclo base.

La **fase di intensità** ci permette di trasmutare in forza massimale quanto guadagnato nella fase di accumulo. Nonostante la frequenza si riduca a tre volte a settimana, l'intensità viene portata al limite. La prima settimana si portano a termine 54 alzate sopra l'80%, nella seconda settimana sempre 54 sopra l'80%, di cui 43 intorno al 90%. Nella terza e nella quarta settimana l'intensità complessiva continua ad aumentare. La quinta settimana ha la funzione di taper (alternanza tra carichi e volume).

Il modello di **periodizzazione** utilizzato per questo programma è quello a **blocchi**, non a caso nella prima parte del programma si cercano di migliorare l'**ipertrofia** e le capacità di lavoro dell'atleta che serviranno poi per reggere la fase d'intensificazione. La fase di transizione si incentra sull'allenamento della forza veloce e, come già detto prima, aiuta l'atleta a mantenere gli adattamenti neurali ottenuti in precedenza, recuperando comunque in maniera ottimale.

Infine, la fase di intensificazione volge, ovviamente, all'aumento della forza massimale che culminerà, casomai riusciate a portarlo a termine, con un potente aumento dei chili sollevati sullo squat.

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**.