

La Scheda di Allenamento in Palestra: la Guida Completa

17 GENNAIO 2016 BY BODYBUILDING NATURAL [\(EDIT\)](#)



La scheda di allenamento può comprendere anche esercizi non convenzionali

La scheda di allenamento in palestra è quel pezzo di carta che i bodybuilder, o gli aspiranti tali, custodiscono gelosamente aggirandosi all'interno della sala pesi nella speranza di aumentare la massa muscolare. Ma ciò non succederà.

Tutti vogliono [la scheda per l'aumento della massa muscolare](#) magica, ma non esistono segreti ed avete capito bene, la singola scheda è tempo perso.

Gli Strumenti del Mestiere

Questo articolo, anziché spiattellare una **scheda allenamento per la palestra** senza nessun senso, vi fornirà gli strumenti per crearvi da soli un programma di allenamento efficace per sviluppare massa muscolare, oppure se volete un aiuto, potete contattare chi lo fa di lavoro.

Per iniziare dovete sapere che la scheda, deve essere inserita all'interno di una [periodizzazione dell'allenamento](#) con delle [basi concettuali](#) solide per poterla strutturare. Significa che deve esistere un percorso da svolgere e che col tempo, porterà allo sviluppo di nuova massa magra e quindi [ipertrofia muscolare](#). Da sola infatti la scheda comprende solo un piccolo periodo di tempo ed è soltanto una tappa del percorso che ogni atleta che vuole aumentare la sua muscolatura deve percorrere affinché sviluppi il suo potenziale.

Quello che è importante infatti è il programma di allenamento che si evolve nel tempo, e la dieta che lo accompagna.

Aumentare la Massa Muscolare

In risposta a quanto appena affermato ci sono due possibilità per realizzare i propri desideri da bodybuilder:

1) **Continuare a studiare, tentare, e mettere in conto che si può fallire**

2) **Affidarsi a qualcuno e seguire quel che viene detto**

Di **schede di allenamento** ce ne sono a migliaia sul web, ma ogni allenamento che si rispetti deve essere personale, non una copia trovata in giro.

Quello che troverete scritto, altro non sono, che gli strumenti con cui muovervi per essere autonomi nell'allenamento.

La Scheda di Allenamento per il Natural Bodybuilding

Siamo all'inizio della "stagione" che ci accompagnerà per tutto l'inverno e tutti i buoni propositi stanno lì pronti per essere concretizzati e chi decide di fare da solo, questi ultimi molto spesso fondamentalmente non sanno da dove partire e cosa fare.

Il susseguirsi di **schede di allenamento**, purché siano inserite in un programma modellato sull'atleta, forniranno lo stimolo necessario alla crescita muscolare. Come fare la scheda?

Costruzione di una Scheda

- Il concetto fondamentale è che un allenamento periodizzato è un allenamento superiore rispetto ad allenamento non periodizzato. Il confronto fra i vari tipi di periodizzazione sembra far prevalere per il bodybuilding la periodizzazione a blocchi e quella ondulata rispetto a quella lineare.
- La periodizzazione è il processo di organizzazione dell'allenamento in periodi che si dividono in macrocicli, mesocicli, microcicli.
- Esistono diversi tipi di periodizzazione:
 - 1) lineare: da alto volume ad alta intensità abbassando il volume di lavoro
 - 2) lineare inversa: da alta intensità e basso volume si arriva ad alto volume e intensità di carico più basse
 - 3) ondulata: volume ed intensità non diminuiscono linearmente in un verso o nell'altro ma regolarmente, salendo e scendendo rispettivamente nei vari giorni della settimana o nei microcicli
 - 4) a blocchi: tipo di periodizzazione che alterna "blocchi" di allenamento in cui vengono allenate certe qualità alternate a "blocchi" in cui vengono allenate altre qualità.
- Il range maggiormente e più strettamente ipertrofico è compreso fra le 6 e le 12 ripetizioni

- La percentuale di carico in questo range è tra il 70% e l'80% del massimo possibile che si riesce a sollevare
- Muoversi in un range compreso tuttavia fra le 3 e le 15 ripetizioni nell'arco della periodizzazione sembra essere la strategia migliore per massimizzare i risultati
- Il numero delle ripetizioni è variabile in base al livello dell'atleta, all'esperienza ed alla propria capacità di carico di lavoro, nonché alle risposte dei diversi gruppi muscolari all'allenamento. Per un atleta di medio livello o di livello intermedio possono essere sufficienti fra le 40 e le 70 ripetizioni per muscolo ma per coloro che sono abituati a grandi moli di lavoro ed hanno un buon condizionamento possono anche tenere un numero più alto di ripetizioni
- Nell'arco dell'allenamento sembra essere più produttivo usare prima esercizi multiarticolari e poi esercizi monoarticolari, rispettivamente a ripetizioni più basse e poi più alte
- I recuperi variano e sono ricompresi fra 1 minuto e 3 minuti o più nel caso le ripetizioni siano particolarmente basse ed il carico particolarmente alto
- Il tempo dell'alzata dovrebbe essere tale da consentire il controllo e la gestione del peso. Si consigliano 1-2 secondi per la fase concentrica e 2-3 secondi per la fase eccentrica
- Il cambiamento degli esercizi dovrebbe essere poco utilizzato per quanto riguarda gli esercizi multiarticolari su cui costruire la propria base di forza, mentre molto più ruotati negli esercizi monoarticolari o complementari
- Il cedimento dovrebbe essere limitato quando sono svolti esercizi molto tassanti con grandi carichi, mentre utilizzato per gli esercizi meno impegnativi a ripetizioni più alte, come i complementari.

La **frequenza di allenamento**, cioè le volte con cui allenarsi, dovrebbe fare in modo di allenare almeno due o tre volte alla settimana i gruppi muscolari, anche se il volume dell'allenamento, specialmente quando è alto può comportare un aumento della frequenza anche se si deve fare in modo che questa non diventi eccessiva. [Fonte](#)

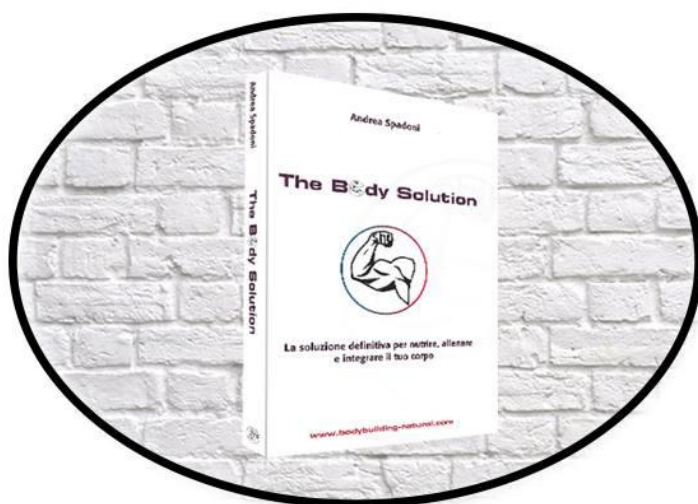


Allenamento Personalizzato

Ora che sai i principi fondamentali puoi districarti nel mondo del fitness da solo, ma se vuoi eccellere puoi decidere di affidarti a persone qualificate che possono seguirti sia nella dieta, che nell'allenamento o in tutti e due. Visita il servizio di [questo servizio](#) se sei interessato!

Se hai qualche dubbio sull'allenamento, o vuoi altre informazioni non esitare a [contattarmi](#)!

➡ Anche tu vuoi ottenere il massimo da dieta, allenamento e integratori? Allora scopri [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



Se invece vuoi acculturarti ancora ho selezionato i migliori libri sulla dieta e l'allenamento da avere per poter essere in forma in completa autonomia!

PPS: ISCRIVITI AL [GRUPPO FACEBOOK!](#)

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>