

QUANTE VOLTE ALLENARSI ??

Dal Forum di Roberto Eusebio

WWW.EUSEBIO.PRO



David

ciao Roberto,
che ne pensi di un full body 2 volte a settimana per ipertrofia per soggetto meso-ectomorfo?

Allenamento lunedì e giovedì con esercizi alternati (es. se lunedì faccio lo squat, giovedì farò gli affondi).

Ho notato che aumentando un po' la frequenza i doms praticamente spariscono e posso ri allenarmi tranquillamente ogni 3-5 giorni aumentando i carichi continuamente se non vado a cedimento in modo eccessivo..eppure sono cresciuto...col tempo a me una split su tre giorni dava sempre meno risultati sia con forza che con ipertrofia a parità di dieta...dici che forse sono la mosca bianca ?

Facebook Forum

ciao David,
Vi sono due recuperi da rispettare:

NEURALE

(http://www.eusebio.pro/ALLENAMENTO/RECUPERO_NEURO_VEGETATIVO.htm)

MUSCOLARE.

Con la split sopra descritta, allenare tutti i gruppi muscolari senza arrivare a cedimento vuol dire non stressare sia il sistema neurale che muscolare, ora non so quante serie per gruppo stai facendo, se il tuo allenamento dura 50/60 min, il congestionamento per gruppo muscolare rischia di non essere sufficiente per tutto il corpo.

L'allenamento con i pesi dovrebbe migliorare il tono muscolare ed alzare i livelli ormonali .

Se entriamo nel merito di tale affermazione mentre svolgiamo attività con i pesi distruggiamo il muscolo e abbassiamo i valori ormonali (testosterone), è nella fase di riposo che il corpo intelligente e perfetto "SUPERCOMPENSA" al "disastro" causato dall'allenamento.

E' nel recupero che traiamo il vantaggio ed il miglioramento fisico sia in termini ormonali che muscolari.

Sotto allenare il corpo implica non congestionare a sufficienza il muscolo e non alterare eccessivamente il sistema ormonale.

Quello che avviene ad esempio in una seduta di Body pump o total body workout ☺, dove le due lezioni settimanali prevedono un congestionamento di tutti i gruppi muscolari del corpo .

Con tre allenamenti settimanali il tuo fisico probabilmente non recuperava, per i seguenti motivi:

piano alimentare non adeguato
stress psico fisico (sociale)
valori ormonali alterati o bassi

Mi e' capitato, soprattutto con atleti over 40/50 o persone particolarmente sottoposte a stress sociale notevole, di protrarre i micro cicli strutturati in tre sedute di allenamento, da sette giorni a più giorni, quindi sempre come descrivi tu 2 allenamenti settimanali ma con un congestionamento ottimale.

Ad esempio Lunedì allenamento A, giovedì allenamento B, lunedì allenamento C, giovedì allenamento A, ecc...

In questo modo garantisci adeguato congestionamento e recupero.

L'errore comune che vien fatto in una situazione di stress e' quello di allenarsi troppo.

L'allenamento spesso diventa motivo di sfogo mentale per contrastare la frenesia della vita quotidiana ed e' giusto approcciare con l'atleta e scoprire di cosa ha bisogno, senza però crearle ulteriori disagi dovuti ad un sovrallenamento.

Se dovessi fare squat come dici il lunedì, avrei un Doms che andrebbe ben oltre al giovedì e non mi sognerei mai di allenare nuovamente le gambe.

Nell'atleta avanzato e' maggiore la capacita' di congestionare i muscoli e maggiore il tempo di recupero da dedicare agli stessi.

Nel principiante, non essendo capace di percepire e reclutare le fibre muscolari puo' essere necessario impostare un programma di allenamento con gruppi muscolari congestionati piu' volte a settimana.

Il fatto che tu non abbia effetto Doms puo' essere dovuto a due motivi:

congestionamento insufficiente
sovrallenamento muscolare

La sensazione che hai di essere aumentato di massa muscolare andrebbe comprovata da rilevazioni antropometriche periodiche, le sensazioni personali vengono spesso alterate da convinzioni che comunque possono diventare piu' forti e proficue di qualsiasi tecnica o metodica di allenamento.

Se sei aumentato di forza e ipertrofia nel programma descritto, continua e trarne il vantaggio più importante, un corretto equilibrio tra corpo e mente.

Un abbraccio

Roberto Eusebio