

INDICE

PARTE I: TEORIA DELL'ALLENAMENTO

7

CAPITOLO I: CONTROLLO MOTORIO E MOVIMENTO

9

Anatomia del muscolo scheletrico	11
Fibre muscolari	17
Contrazione muscolare	22
Energia, ATP	28

CAPITOLO II: ENERGIA, ATP E SISTEMI ENERGETICI

28

Atp	30
Sistemi energetici	32
Energia e substrati	38
Dispendio energetico	43

CAPITOLO III: COMPONENTI ADATTATIVE

48

Forza	58
Potenza	66
Endurance muscolare	68
Ipertrofia	70

CAPITOLO IV: GRUPPI MUSCOLARI

83

Gran pettorale	85
Schiiena	93
Spalle	107
Trapezio	115
Bicipiti	118
Tricipiti	124
Quadricipiti	129
Femorali	137
Addome	141
Polpacci	147
Glutei	153

PARTE II: PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO 159

CAPITOLO I: OBIETTIVO 161

Il punto di partenza	165
La scelta della variabile	167
Variabili carenti	171
Lavori di carico e scarico	175
Neofita, intermedio, avanzato	178
Due parole per il neofita	182
Due parole per l'avanzato	187

VARIABILI DI ALLENAMENTO 190

Volume	192
Intensità di carico	205
Densità	212
Intensità percepita	221

PARAMETRI DI ALLENAMENTO 236

Frequenza	238
Split	247
Serie e ripetizioni	257
Esercizi	266
Tempo	287

TECNICHE D'INTENSITÀ	294	
Stripping		298
Super sets		302
Compound sets		306
Jump sets		309
Rest pause		312
Parziali		316
Stretch forzato		318
Contrazione di picco		322
Isohold		325
Eccentriche		327
Concentriche		330
Superslow		332
Doppio impulso		334
I go you go		336
PERIODIZZAZIONE	344	
Cicli dell'allenamento		346
Programmazione nel neofita		349
Programmazione nell'intermedio		374
Un mesociclo intelligente		416
Programmazione nell'avanzato		431