

## ALLENAMENTO DELLA FORZA

(di D. Ercolessi - mag96)

### IL NUMERO 6 ( 6 x 6 e 6 + 6 )

Non che rappresenti un numero magico ma si adatta molto bene per costruire forza sia per gli arti superiori che per quelli inferiori. Per sviluppare qualsiasi metodica che utilizzi il numero 6 bisogna conoscere il massimo carico sollevabile su questo numero di ripetizioni. Quel carico cioè, che vi permetta di completare l'esercizio prescelto 6 volte, e non una in più. Il primo metodo che vi vorrei descrivere si chiama "6 x 6". Consiste semplicemente nell'eseguire 6 serie da 6 ripetizioni. Le prime 2 sono considerate di avvicinamento. I carichi non sono massimali e servono a prepararsi al lavoro vero e proprio. Il recupero tra queste 2 serie è di 1 minuto. Il fulcro del 6 x 6 è costituito dalle 3 serie centrali che vanno completate con il carico massimo eseguibile. Il carico non va diminuito, se vi trovate in difficoltà, completate l'esercizio con un aiuto. L'ultima serie è defaticante: ora abbassate il carico che corrisponde a quello della seconda serie.

#### Esempio 6 x 6

Panca piana

Massimale su 6 rip. = 80 kg.

#### Sviluppo

<b>RIP</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>KG.</b>	60	70	80	80	80	70
<b>REC.</b>	1'	1'	3'-5'	3'-5'	3'	

Particolarmente adatto ad atleti maschi con una base di lavoro

Periodo: stagione pre-agonistica o periodi di pausa

Pregi: intenso ed efficace

Difetti: tempi di esecuzione elevati

Se avete capito come sviluppare un 6 x 6 , ora vi descrivo suo "fratello", 6 + 6. Anche in questo caso dovrete conoscere il massimo carico eseguibile sull'esercizio prescelto con 6 ripetizioni. Dopo una o più serie di "riscaldamento" si completano 6 ripetizioni massimali, quindi si scaricano 10 kg. , una pausa di 30 secondi e si solleva il tutto per 6 volte ancora. Le metodiche che si basano sulle 6 ripetizioni sono rivolte ad atleti integri e precedentemente addestrati al lavoro al lavoro di forza che prevede l'usi di bilancieri, macchine e quant'altro.

#### Esempio 6 + 6

Pressa 45°

Massimale su 6 rip. = 190 kg.

#### Sviluppo

<b>RIP</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>KG.</b>	RISC.	RISC.	190	180	190	180*
<b>REC.</b>	1'	1'	30'''	2'-3'	30''	2'-3'

\*con aiuto, se necessario

Particolarmente adatto con atleti maschi evoluti

Periodo: in season, prima seduta settimanale

Pregi: alta intensità ed alte richieste di concentrazione, poco tempo di esecuzione

Difetti: necessita periodica verifica dei massimali e assistenza continua

### LE SERIE TEMPORALI (15 SECONDI, 60 SECONDI)

Le serie temporali sono pensate per offrire una base di forza resistente nel periodo di condizionamento generale o per cercare ipertrofia muscolare (crescita) in tutti i casi che, non

consentono per qualsiasi motivo, carichi elevati. Il carico prescelto non varia e deve essere vicino al 50% del proprio massimale.

- **I 15 SECONDI**

Dopo aver scelto l'esercizio e selezionato il carico come sopra stabilito, eseguire per 15 secondi e, dopo aver riposato sempre per 15 secondi, ripetere 4 - 6 volte

**Esempio 15 secondi**

Pressa 45°

50% del proprio massimale = 100 kg.

**Sviluppo**

<b>TEMPO</b>	<b>15"</b>	<b>15"</b>	<b>15"</b>	<b>15"</b>
<b>KG.</b>	100	100	100	100
<b>PAUSA</b>	15"	15"	15"	15"

Particolarmente adatto a donne e atleti che non possono sottoporsi ad elevate intensità

Periodo: primo condizionamento, ma qualunque altro periodo, se necessario

Pregi: miglioramento delle riserve energetiche

Difetti: incremento limitato della forza, bassa intensità

- **I 60 SECONDI**

Eseguendo lentamente l'esercizio, comunque 60 secondi vi sembreranno molto lunghi. Non c'è una grande differenza tra questo metodo e quello precedente, se non che 3 serie sono abbastanza se terminate correttamente. La pausa da 45 secondi a 1 minuto, a seconda del livello di allenamento degli atleti.

**Esempio 60 secondi**

Squat parallelo

50% del proprio massimale = 65 kg.

**Sviluppo**

<b>TEMPO</b>	<b>60"</b>	<b>60"</b>	<b>60"</b>
<b>KG.</b>	65	65	65
<b>PAUSA</b>	60"	60"	60"

- **LA SERIE NUMERO 7**

Prendete un carico standard sul 40-50% del vostro massimale. Sollevatelo una volta e quindi riposate 7 secondi. Ora per 2 volte con la stessa pausa. Ripetete il tutto fino a che non avete eseguito 7 ripetizioni complete. In breve tempo avrete completato 28 ripetizioni e sollevato numerosi chilogrammi

**Sviluppo**

<b>RIP.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>KG.</b>	20	20	20	20	20	20	20
<b>REC.</b>	7"	7"	7"	7"	7"	7"	7"

Particolarmente adatto recuperi, incrementi a bassa intensità di forza

Periodo: qualunque

Pregi: richiede attenzione, poco tempo di esecuzione, buona la quantità di lavoro.

Difetti: bassa intensità