



in copertina
 Modello: Davide Artusi
 Foto: © Davide Giannico

EDITORE
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

DIRETTORE RESPONSABILE
 Mario Furlan

REDATTORE CAPO
 Sandro Ciccarelli

REDAZIONE
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
 Via Brodolini, 35/b
 Tel. 055/959266 - Fax 055/958255
 50063 Figline Valdarno (FI)
 e-mail: sandro@olympian.it



CONTRIBUTO EDITORIALE

- Iron Man Magazine • Hardgainer
- Muscle Magazine International
- Muscle & Performance

COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI
 Sandro Ciccarelli, Isabella Desci, Roberto Del Gaudio, Matteo Guida, Marco Ceriani, Umberto Miletto, Mauro Friundi, Paolo Evangelista, Biagio Filzola, Massimo Spattini, Annalisa Ghirotti, Kristian Montevecchi, Pasquale Cozza, Gabriele Tampellini, Roberto Moroni, Stefano Tricarico, Giorgio Giannico, Riccardo Grandi.

CORRISPONDENTI ESTERI
 Stuart McRobert (Cipro), Dott. Mauro G. Di Pasquale (Canada), Charles Poliquin (Canada), John Berardi (Canada), Nelson Aytote (Canada), Brian Johnston (Canada), Roberto Amorosi Hernandez (Spagna), Will Brink (U.S.A.), D. Brooks Kubik, (U.S.A.).

DISEGNI:
 Claudio Bisca

WEB MASTER
 Gabriele Giani

SOCIAL MEDIA
 Sauro Ciccarelli

FOTOGRAFIE
 Michael Neveux, Eric Jacobson, Irvin J. Gelb, Alex Ardent, Ralph DeHaan, Jason Ellis, Jason Breeze, Fotolia, Davide Giannico.

TRADUZIONI
 Massimo Bani, www.abptranslations.it,
 Silvia Marini, Giulia Mencaraglia

FOTOLITO e STAMPA
 STIGE ARTI GRAFICHE S.p.A
 via Pescarito, 110 - 10099 San Mauro (To)

IMPAGINAZIONE
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

PUBBLICITÀ
 Per informazioni telefonare allo 055 959266
 e-mail: ads@olympian.it
 Olympian's news si riserva il diritto di accettare o meno le pubblicità

DISTRIBUZIONE PER L'ITALIA
 MEPE Distribuzione Editoriale
 Via Ettore Bugatti 15 - 20142 Milano (MI).

OLYMPIAN'S NEWS
 REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI FIRENZE
 N. 3982 DEL 5-7-1990 e successive modifiche.
 Iscritto nel ROC (Registro Operatori Comunicazione) con il n°19710.

ISSN: 1126-0874

BIMESTRALE ANNO XXVI n°160
SETTEMBRE/OCTOBRE 2016

STAMPATO IN ITALIA



Siamo anche su
facebook
 Diventa nostro fan!
 www.facebook.com/olympians.news



6 **Editoriale**
 di Mario Furlan

POST@
 OLYMPIAN'S

9 **La posta di Olympian's News**
 a cura di Riccardo Grandi, Mauro Friundi,
 Annalisa Ghirotti e Kristian Montevecchi.

Alimentazione e integrazione

26 **Nutrition science:** 5 integratori per aumentare la massa • Aumentate il numero di giri del recupero • F.A.F.Q Domande frequenti sul cibo • Stimolate nuovi risultati • Riso e piselli confronto con le proteine del siero del latte.

43 **La dieta COM - Domande & Risposte**
 a cura del Dott. Massimo Spattini

48 **Natural Peaking - parte 12**
 Le strategie per gestire il dimagrimento
 di Annalisa Ghirotti
 e Kristian Montevecchi



56 **Un programma di alimentazione e allenamento per la preparazione ad una gara di bodybuilding natural**
 di Scott Lloyd Robinson, Anneliese Lambeth-Mansell, Gavin Gillibrand, Abbie Smith-Ryan e Laurent Bannock1

60 **Sustainable body building ovvero "the new bodybuilding experience"**
 di Riccardo Grandi

Storia della cultura fisica

66 **Evoluzione degli esercizi con carichi progressivi - parte 24**
 William Arnold Pearl
 a cura di Biagio Filzola



66



Questo periodico è associato alla
Unione Stampa Periodica Italiana

Seguici su
facebook

internet: www.olympian.it
e-mail: sandro@olympian.it



Allenamento e tecnica di recupero

74 Come iniziavi bene e finivi male
e le lezioni che dovete imparare
di Stuart McRobert

80 Come non allenarsi
per il bodybuilding natural
di Roberto del Gaudio

84 Metodo olistico distribuito
di Roberto Amorosi Hernandez



92 Dinosaur Training
Provate questo allenamento su 3 giorni
per migliorare alla grande
di Brooks D. Kubik

96 Metodo Ratchet - parte 4
di Brian D. Johnston

102 + Forza = + Massa?
di Master Wallace

106 Mike Mentzer - Nel mondo moderno
del Dott. Jerry Kindela

114 Allenamento isometrico
di Louie Simmons

116 Juggernaut Periodizzazione
per il powerlifting
La guida definitiva - parte 3
di Greg Nuckols e del Dott. Mike Israetel

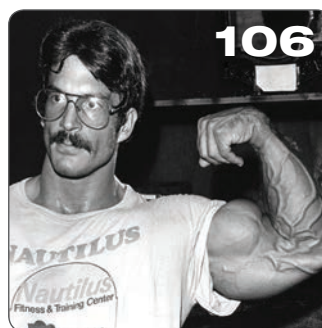


120 Programma
pratico di lavoro
su 4 mesi -
Come fare
20 trazioni
alla sbarra
di Umberto Miletto



124 Preparazione
in palestra
per il cliente
"senior" - parte 7
di Mauro Friundi

130 C'era una volta
Di quello di
prometeo e altre storie - parte 2
del Dott. Stefano Tricarico



IRON MAN
vedi retro rivista



Numero
precedente!
L'avete?



Informativa sulla riservatezza dei dati

La rivista Olympian's News La informa che: 1. Il trattamento dei Suoi dati personali svolto mediante elaborazione automatizzata, è finalizzato alla gestione del suo abbonamento; 2. Il conferimento dei Suoi dati a Olympian's News è facoltativo ed un Suo eventuale rifiuto non comporterà alcuna conseguenza pregiudizievole per Lei; 3. ove da lei conferiti i Suoi dati personali potranno essere comunicati ad altre imprese che svolgono informazione commerciale, inviano materiale pubblicitario ed operano nel settore delle vendite per corrispondenza; 4. L'art 13 della legge n. 875 del 31 Dicembre 1996 le attribuisce, fra gli altri, i seguenti diritti: - di conoscere l'esistenza di trattamenti di dati che possono riguardarla mediante accesso gratuito al registro istituito presso il Garante per la protezione delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali; - di essere informato dal Garante su alcuni contenuti della notificazione del trattamento che la riguarda; - di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che La riguardano - con un contributo di spese a suo carico ove fosse confermata l'esistenza degli stessi presso di noi - anche se non ancora registrati, la loro comunicazione in forma illeggibile, la loro origine, la logica e finalità del trattamento (potrà rinnovare la predetta richiesta con intervallo non minore di 90 giorni), la cancellazione ovvero la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge, l'aggiornamento, la rettificazione degli stessi, l'attestazione operazioni predette siano portate a conoscenza di coloro ai quali i dati siano stati comunicati; - di opporsi, senza alcun costo per Lei, al trattamento di dati personali che la riguardano, previsti ai fini di informazione commerciale o di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta ovvero per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale interattiva, nonché per motivi legittimi, o qualsiasi altro trattamento dei dati; 5. Il titolare del trattamento dei Suoi dati è Sandro Ciccarelli Editore S.r.l., con sede in Figline Valdarno (FI); il responsabile del medesimo trattamento è lo stesso.