

AN VOLUME TRAINING

AVANZATO

di Charles Poliquin

Quando introdussi il German Volume Training nell'ormai defunta *Muscle Media 2000* (l'articolo fu pubblicato anche su *Olympian's News* n.28, N.d.E.), fu l'articolo di maggiore successo pubblicato da quella rivista. Da allora è stato ristampato, tradotto, copiato, attaccato, "modificato" o "migliorato", piratato ecc.

Perché? Perché funziona, perché funziona molto bene. Tuttora ricevo commenti su questo sistema, anche se è stato scritto oltre 10 anni fa. Ricevo ancora almeno tre domande ogni settimana in proposito sul mio sito web. L'anno scorso mi trovavo a Boston e decisi di fare un allenamento alla Needham's Gold Gym. Quando ho mostrato la mia tessera Gold's Gym l'impiegato ha detto "Oh, l'autore dell'articolo sul volume tedesco! Incontrarla è un piacere. È l'unico programma che mi ha fatto guadagnare 7 kg di muscoli in un mese".

Ho sentito questo tipo di commenti un'infinità di volte. Comunque, la domanda più comune che sento riguarda come lo si potrebbe adattare a un atleta avanzato, qualcuno con 5 anni di esperienza nell'allenamento.

Prima di scendere nei dettagli, ricapitoliamo i punti più importanti dell'allenamento di volume tedesco:

- 1.** Fate dieci serie di un esercizio "molto produttivo".
- 2.** Vi sforzate di fare un numero predeterminato di ripetizioni in ogni serie, per es. dieci serie di dieci ripetizioni.
- 3.** Preferibilmente alternate con l'esercizio antagonista "più produttivo".

4. Aumentate il carico solo quando completate tutte le dieci serie con il carico iniziale predeterminato. Il carico usato è submassimale, non cercate di raggiungere l'incapacità in tutte le serie, solo le ultime tre dovrebbero essere dure. Fondamentalmente, ottenete l'effetto dell'allenamento dalla legge degli sforzi ripetuti.



Un allenamento tipico potrebbe essere come questo:

A Distensione su panca (l'obiettivo è fare 10 serie di 10 con 90 kg)

- Serie 1:** 10 ripetizioni
- Serie 2:** 10 ripetizioni
- Serie 3:** 10 ripetizioni
- Serie 4:** 10 ripetizioni
- Serie 5:** 9 ripetizioni
- Serie 6:** 7 ripetizioni
- Serie 7:** 7 ripetizioni
- Serie 8:** 8 ripetizioni
- Serie 9:** 7 ripetizioni
- Serie 10:** 6 ripetizioni

B Rematore con bilanciere (l'obiettivo è fare 10 serie di 10 con 90 kg)

- Serie 1:** 10 ripetizioni
- Serie 2:** 10 ripetizioni
- Serie 3:** 10 ripetizioni
- Serie 4:** 9 ripetizioni
- Serie 5:** 8 ripetizioni
- Serie 6:** 7 ripetizioni
- Serie 7:** 7 ripetizioni
- Serie 8:** 7 ripetizioni
- Serie 9:** 6 ripetizioni
- Serie 10:** 6 ripetizioni

Una volta in grado di completare 10 serie di 10 ripetizioni, dovrete aumentare il carico del 2,5-5%.

Pseudomiglioramenti per il GT

Molte persone dicono di aver migliorato il German Volume Training ma hanno fallito miseramente perché non ne comprendevano la fisiologia alla base.

Non voglio annoiarvi con i dettagli, però possiamo dire che il German Volume Training è già la ricetta migliore per una torta di mele. Un autore potrebbe dire che per fare la torta di mele dovrete usare le banane al posto delle mele. E potrebbe dire che la base la rovina e che la si dovrebbe fare dentro un filone di pane, o una mousse, o qualsiasi altra cosa.

Sfortunatamente, questa non è più una torta di mele.

Per esempio, eseguire 5 serie di 2 esercizi fino all'incapacità non equivale all'effetto di 10 serie di un singolo esercizio usando un carico che causa affaticamento nelle ultime serie. Le equazioni volume-intensità sono completamente diverse per i due sistemi di allenamento.

Obiettivi e indicazioni per l'atleta avanzato

FREQUENZA DI ALLENAMENTO. Poiché questo è un programma molto impegnativo, impiegherete più tempo a recuperare. Consiglio di allenare ogni parte corporea ogni 5 giorni, **PERÒ FACENDO LO STESSO ESERCIZIO SOLO OGNI 10 GIORNI.** La routine dettagliata alla fine renderà le cose più chiare. Gli esercizi fatti in due allenamenti diversi per la stessa parte corporea dovrebbero essere simili eppure abbastanza diversi da attingere da sacche di unità motorie diverse.



REPETIZIONI. Per l'atleta avanzato fare più di 5 ripetizioni è uno spreco di tempo perché l'intensità media sarebbe troppo bassa. Le ripetizioni dovrebbero variare in ognuno dei sei allenamenti (il German Volume Training, come qualsiasi altro allenamento, è efficace solo per questo periodo). Le ripetizioni sono il parametro di carico a cui ci si adatta più rapidamente.

Perciò, gli atleti avanzati dovrebbero applicare un incremento di carico del 6-9% a ogni riduzione del numero delle ripetizioni come indicato nell'esempio sottostante. In altre parole, ogni settimana farete meno ripetizioni per serie, però aumenterete il carico.

ALLENAMENTO 1

L'obiettivo del German Volume Training è completare per ogni esercizio 10 serie di 5 ripetizioni con lo stesso carico. Dovete cominciare con un carico che potreste sollevare per 10 ripetizioni fino all'incapacità (10RM) se dovete farlo. Per la maggior parte delle persone, nella maggior parte degli esercizi, ciò rappresenterebbe il 75% del loro carico 1RM. Perciò, se potete eseguire la distensione su panca con 136 kg per una ripetizione, per questo esercizio dovrete usare 102 kg.

Perciò l'allenamento può essere come questo:

- Serie 1: 102 kg x 5
- Serie 2: 102 kg x 5
- Serie 3: 102 kg x 5
- Serie 4: 102 kg x 5
- Serie 5: 102 kg x 5
- Serie 6: 102 kg x 5
- Serie 7: 102 kg x 4
- Serie 8: 102 kg x 4
- Serie 9: 102 kg x 3
- Serie 10: 102 kg x 3

Quando usate questo programma, o qualsiasi altro, dovrete tenere un diario dettagliato delle serie, delle

ripetizioni, del carico e degli intervalli di riposo eseguiti e contare solo le ripetizioni completate con forma di esecuzione perfetta.

Darò altri consigli dopo la descrizione degli allenamenti restanti.

ALLENAMENTO 2

Aumentate il carico del 6-7% e sforzatevi di fare 10 serie di 4 ripetizioni con quel carico. Perciò, l'allenamento 2 sarebbe come questo:

| | |
|------------------|------------|
| Serie 1: | 106 kg x 4 |
| Serie 2: | 106 kg x 4 |
| Serie 3: | 106 kg x 4 |
| Serie 4: | 106 kg x 4 |
| Serie 5: | 106 kg x 4 |
| Serie 6: | 106 kg x 4 |
| Serie 7: | 106 kg x 4 |
| Serie 8: | 106 kg x 4 |
| Serie 9: | 106 kg x 4 |
| Serie 10: | 106 kg x 4 |

NOTA: Nel secondo allenamento non è insolito riuscire a completare tutte le serie di 4 perché la capacità di lavoro sarà migliorata dal primo allenamento GVT.

ALLENAMENTO 3

Aumentate il carico dell'allenamento 1 dell'8-9% e sforzatevi di fare 10 serie di 3 ripetizioni con quel carico. Sì, avete letto bene: 8-9%, non 6-7%.

Perciò l'allenamento 3 potrebbe essere come questo:

| | |
|------------------|------------|
| Serie 1: | 115 kg x 3 |
| Serie 2: | 115 kg x 3 |
| Serie 3: | 115 kg x 3 |
| Serie 4: | 115 kg x 3 |
| Serie 5: | 115 kg x 3 |
| Serie 6: | 115 kg x 3 |
| Serie 7: | 115 kg x 3 |
| Serie 8: | 115 kg x 3 |
| Serie 9: | 115 kg x 3 |
| Serie 10: | 115 kg x 3 |

NOTA: Durante le serie 6-7-8 penserete che la milza voglia uscire dall'occhio destro, però tenete duro, le serie 9 e 10 saranno le più facili.

ALLENAMENTO 4

Usate i carichi che avete usato nell'allenamento 2 e fate 10 serie di 5 ripetizioni, cosa che dovrete fare facilmente. Se non ce la fate, allora avete il livello di testosterone di un topolino di campagna castrato che mangia xenoestrogeni.

ALLENAMENTO 5

Usate i carichi dell'allenamento 3 e fate 10 serie di 4 ripetizioni. Anche in questo caso dovrete farle facilmente, altrimenti fate parte di quelle persone che mangiano 60 dozzine di bomboloni all'anno.

ALLENAMENTO 6

Adesso dovrete riuscire a fare 10 serie di 3 con 125 kg senza problemi. Se non ce la fate, probabilmente la vostra base di allenamento è fatta di strappi di potenza lenti con kettlebell eseguiti sul pallone Bosu.

INTERVALLI DI RIPOSO. Quando gli atleti intraprendono questo metodo, spesso dubitano del suo valore durante le prime serie semplicemente perché il carico non sembrerà pesante. Comunque, c'è pochissimo riposo fra le serie (circa 90 secondi quando eseguite in sequenza e 90-120 secondi quando eseguite in superserie), ciò produce un processo di fatica cumulativa. A causa dell'importanza degli intervalli di riposo dovrete usare un cronometro per mantenere gli intervalli di riposo costanti. Ciò è molto importante perché stancandosi si ha la tentazione ad allungare il tempo di riposo.

CADENZA. Per i movimenti con arco di movimento lungo come squat, flessioni alle parallele e trazioni alla sbarra, usate una cadenza 40X0, ciò significa che abbassate il carico in quattro secondi, cambiate immediatamente direzione e sollevate esplosivamente per la porzione concentrica. Per i movimenti come i curl e le estensioni dei tricipiti, usate una cadenza 30X0.

Gli atleti avanzati, a causa della loro migliore efficienza neurologica, dovrebbero usare solo cadenze concentriche esplosive.

NUMERO DI ESERCIZI. Bisognerebbe eseguire un solo esercizio per parte corporea. Perciò, scegliete esercizi che reclutano molta massa muscolare. Le spinte indietro dei tricipiti e i leg extension sono da escludere, gli squat e le distensioni su panca sono da includere. Per il lavoro supplementare per le parti corporee singole (come tricipiti e bicipiti), potete fare 3 serie di 6-8 ripetizioni.

MECCANISMO DEL SOVRACCARICO. Quando siete in grado di fare 10 serie per x ripetizioni con intervalli di riposo costanti, aumentate il carico sul bilanciere della percentuale indicata nell'articolo e ripete il procedimento. Astenetevi dall'uso di ripetizioni forzate, negative o burns perché all'ipertrofia ci penserà il volume di lavoro. Aspettatevi di avere un po' di indolenzimento muscolare profondo senza dover ricorrere a tecniche di prolungamento della serie. Infatti, dopo aver fatto una sessione per quadricipiti e posteriori della coscia con questo metodo, l'atleta nella media continua a zoppicare per circa 5 giorni.

Bisognerebbe eseguire un solo esercizio per parte corporea. Perciò, scegliete esercizi che reclutano molta massa muscolare, gli squat e le distensioni su panca sono da includere.



Di seguito ci sono alcune routine di esempio:

GIORNO 1: PETTO E SCHIENA

- A-1. Distensioni su panca inclinata**
10 serie di 5 con una cadenza 40X0, riposo 100 secondi
- A-2. Trazioni alla sbarra con inclinazione**
10 serie di 5 con una cadenza 40X0, riposo 100 secondi
- B-1. Flessioni alle parallele**
3 serie di 6-8 con una cadenza 40X0, riposo 90 secondi
- B-2. Rematori a un braccio con manubrio**
3 serie di 6-8 con una cadenza 40X0, riposo 90 secondi



REMATORI A UN BRACCIO CON MANUBRIO

Foto di Michael Neveux



STACCHI DA TERRA RUMENI

Foto di Michael Neveux

GIORNO 2: GAMBE

- A-1. Squat**
10 serie di 5 con una cadenza 40X0, riposo 100 secondi
- A-2. Leg curl su panca piana, punte rivolte in allontanamento dal corpo**
10 serie di 5 con una cadenza 40X0, riposo 100 secondi
- B-1. Affondi con manubri**
3 serie di 6-8 con una cadenza 30X0, riposo 90 secondi
- B-2. Stacchi da terra rumeni**
3 serie di 6-8 con una cadenza 40X0, riposo 90 secondi

GIORNO 3: RIPOSO

GIORNO 4: BRACCIA

- A-1. Curl con manubri su panca inclinata**
10 serie di 5 con una cadenza 30X0, riposo 100 secondi
- A-2. Distensioni su panca con presa stretta**
10 serie di 5 con una cadenza 30X0, riposo 100 secondi
- B-1. Curl inverso con bilanciere grande diametro**
3 serie di 6-8 con una cadenza 30X0, riposo 90 secondi
- B-2. Estensioni dei tricipiti dietro la nuca da seduti con bilanciere EZ**
3 serie di 6-8 con una cadenza 40X0, riposo 90 secondi



ESTENSIONI DEI TRICIPITI DIETRO LA NUCA DA SEDUTI CON BILANCIERE EZ

Foto di Michael Neveux

GIORNO 5: RIPOSO



TRAZIONI ALLA SBARRA CON PRESA STRETTA

Foto di Michael Neveux

GIORNO 6: PETTO E SCHIENA

- A-1. Distensioni su panca inclinata a 30°**
10 serie di 5 con una cadenza 40X0, riposo 100 secondi
- A-2. Trazioni alla sbarra con presa stretta**
10 serie di 5 con una cadenza 40X0, riposo 100 secondi
- B-1. Distensioni con manubri su panca piana**
3 serie di 6-8 con una cadenza 40X0, riposo 90 secondi
- B-2. Rematori a un braccio con gomitata (il gomito si apre lateralmente come per dare una gomitata a qualcuno)**
3 serie di 6-8 con una cadenza 30X0, riposo 90 secondi