

# ATTENZIONE ALLE SERIE TARGET!

Disegno Claudio Bisca e-mail: pto12@libero.it



di Roberto Del Gaudio

**Nella Cultura Fisica si commettono molti errori, sia volontari che involontari. Tra questi ultimi: la scelta del numero di serie e ripetute. Perché si compiono errori nei set? Per il famoso problema del volume: per il workout e per la quantità di esercizi per un medesimo muscolo.**

Da dove parte la scelta sbagliata delle ripetizioni? In questo caso, abbiamo vari motivi:

- a) l'obiettivo del mesociclo;
- b) utilizzazione di esercizi base, o anche complementari;

c) l'ignoranza sulla tipologia di fibre che compongono un determinato muscolo;

d) mancanza di un diario di allenamento, con conseguente disattenzione nell'applicazione di vari fattori (esempio: ripetizioni) per un obiettivo determinato, ecc.

Da ricordare, inoltre, che la scelta del numero di set è spesso legata alla metodologia applicata, mentre le opzioni per le ripetizioni si basano soprattutto sull'esperienza del singolo atleta. Esempio: io noto che per un dato esercizio mi trovo meglio con le alte ripetute, e per un altro muscolo funziona più il range basso.

La scelta delle ripetizioni è dettata anche da altri elementi:

1) si effettua una rep (ripetuta) con pausa prima della fase concentrica?

2) le ripetizioni si effettuano tutte con ampia escursione articolare, e/o vi s'inseriscono anche delle parziali?

3) effettuate un range di rep consecutive o, verso il termine del set, applicate una sorta di Rest-Pause, al fine di terminare quella serie, così come da voi preventivato? La vostra frequenza di training non incide sulla scelta del numero di serie per esercizio?

Prima di addentrarmi nel tema dell'articolo, è doveroso fare una precisazione: quando parlo di serie target, in realtà sto parlando di *ripetute* target! Mi spiego

## ATTENZIONE ALLE SERIE TARGET!

meglio: solo quando si è arrivati ad un numero stabilito di ripetute in un determinato set dirà che si è raggiunta la serie target. Il target delle serie è una conseguenza del target delle ripetizioni. Cosa avviene? Tanti atleti stabiliscono quale sia il proprio set target, ma si permettono di trascurare l'importanza del target nelle ripetute. Come? Semplice, determinando solo teoricamente il target delle rep; sì, perché non sono soliti utilizzare un semplice diario di allenamento. La conseguenza di ciò è che, se riescono a ricordarsi a memoria il target di ripetute per un certo esercizio, rischiano di far saltare il punto di riferimento (target) in uno o più movimenti di base successivi (in un workout), proprio a causa dell'improvviso vuoto di memoria sopravvenuto.



Brian Wiering Foto Ralph DeHaan

Ok, non perdiamo altro tempo:

■ **3 set target con medesimo numero di ripetute:** questa è la tipologia più classica che "gira" nelle palestre. Considerate che questa è anche l'idea stuartiana di applicazione dei set, anche con 1 o 2 serie. Non tratto le 4 serie, in sede d'ipertrofia, per rispetto alla rivista in cui scrivo.

Il sistema del target multiplo comporta: 1) qualora si decida di non arrivare al cedimento è molto probabile, ma non sicuro, di non effettuare un allungamento del periodo di recupero tra le serie; 2) se si opta per il cedimento, il rapporto tra serie target e relativo periodo di recupero risulterà inficiato. Ciò per il fatto che non si possono tenere tempi di recupero incompleti, se si "tirano" le serie. Per cercare di arrivare al target in tutti e tre i set, l'atleta sarebbe costretto ad allungare il recupero nella seconda e terza serie. Questo ragionamento si applica nel piramidale, tuttavia trova maggior riscontro nel tri-set standard. Se continuo nell'elencazione, per esempio, abbiamo:

- **target ad una serie a cedimento alla Heavy Duty I,**
- **target ad una serie a cedimento alla HARDGAINER;**
- **3 set con piramidale con target nella prima o seconda serie a cedimento e**
- **3 serie con piramidale senza cedimento.**

Pensate solo che gli schemi di piramidale ampia o stretta (nel loro formato originale), superano abbondantemente i 3 set; probabilmente sono soluzioni testate esclusivamente per l'aumento della forza e non con l'o-

biettivo dell'ipertrofia. Attenzione, qui c'è da approfondire un discorso: se inserisco la terza serie a basso range (tipo 4 rep) sono d'accordo, poiché stimolo la forza a livello neurale, e sappiamo tutti che la forza massima ha bisogno di più set allenanti per essere incrementata. Ma se utilizzassi lo schema del mesociclo ibrido, con ripetute crescenti e pesi decrescenti... che senso ha eseguire il primo set a basse ripetute? Si attua la prima serie per la forza e il terzo set per l'ipertrofia? Non solo è inutile quella prima serie con range basso, ma addirittura risulta improduttiva la terza serie per la massa, poiché l'atleta sta già abusando del suo sistema di recupero.

Nella mia elencazione posso aggiungere:

■ **2 set a piramidale con prima o seconda serie target a cedimento:**

a) se è primo set target, posso scegliere di andare o meno a cedimento nella seconda serie; b) se invece optiamo per il secondo set target, dovrei mantenere il target anche nella prima serie; altrimenti accade che "spremo" il primo set, con la possibilità di invalidare la seconda serie presa a riferimento. In questo caso, solo la seconda serie dovrebbe essere portata a cedimento.

■ **2 set, di cui una target, con ripetizioni fisse non a cedimento:**

trattasi di una tipologia di più facile applicazione, poiché nonostante la scelta usufruita, le 2 serie non vanno "tirate" fino all'incapacità totale. Ultima considerazione da porre in evidenza: potrei scegliere una qualsiasi delle opzioni elencate e riuscire ad arrivare ai target prefissati, semplicemente tenendo in scarsa considerazione il tempo di recupero tra i set. D'altra parte, la rivista

HARDGAINER ha riportato, più volte, una pausa di tre (anche quattro) minuti per l'ipertrofia.

### L'INGANNO

Il principio target riguarda proprio il controllo della ripetuta (e serie) obiettivo, per progredire e ottimizzare la progressione dei carichi. Tuttavia, nel corso degli anni, ho evidenziato che nonostante l'applicazione di questa "regola", si arrivava egualmente ad uno stallo precoce. Mi spiego meglio. Si supera il target, ma il peso non è vinto, per vari motivi:

• **IL CARICO TRABALLA:** si sta terminando il set di riferimento, ma ci si accorge che alle ultime due o tre ripetute il bilanciere inizia a tremare. Avete effettuato quel determinato numero di ripetute, ma i vostri muscoli non si sono adattati per quel peso.

• **SI OLTREPASSA IL CARICO TARGET DI MEZZA RIPETIZIONE:** esempio: piramidale 8-6-4, "vincete" gli otto "colpi" e poi riuscite solo ad eseguire un'altra mezza ripetuta. In questo caso, il target coincide con il vostro cedimento muscolare. Se aumenterete, la volta successiva, potreste non arrivare a terminare l'ultima ripetuta di quella prima serie. Dero: potreste "vincere" il vostro target, in questo stesso esempio, nel caso in cui il successivo microciclo fosse di scarico totale. Allungando il tempo di recupero tra i due workout, per il medesimo muscolo, potreste considerare il target superato (certo, è un tentativo).

• **LA RIPETUTA TARGET VIENE "VINTA" CON UN PICCOLO AIUTO DELLO SPOTTER DI TURNO:** per noi atleti seri, que-

sta possibilità non avrei dovuto menzionarla. Sappiamo che le palestre sono piene di gente che ha una scheda, ma non possiede un diario di allenamento, e che quindi sorvola anche su di un piccolo aiutino per terminare il set.

- **LA SERIE TARGET È SUPERATA ALL'ULTIMA RIPETIZIONE DI QUEL DETERMINATO SET:** serie target e cedimento coincidono... quando il carico potrebbe non essere vinto. Deroga: se la volta successiva diminuirate il ritmo di progressione, chissà, forse potreste farcela.
- **IL PESO SI "VINCE" PER IL FREQUENTE USO INVOLONTARIO DI CHEATING E PARZIALI:** nessun commento circa la sbadataggine di molti atleti, nell'applicazione errata di range di esecuzione completi degli esercizi, anche per ciascuna ripetuta di una serie.

Dan Decker Foto Ralph DeHaan



## TARGET PER LA FORZA O LA MASSA?

Ecco, questa è una bella domanda da porsi. Esiste un range di riferimento per la forza massima, tra i cinque e i dodici set (secondo Poliquin); come esiste un target per l'ipertrofia, con un limite massimo di 3 serie. Gli weideriani sono concordi con noi (atleti di altre metodiche) per i "meso" di forza, ma trovano obiezioni per l'obiettivo d'ipertrofia. Il metodo Weider è solito proporre quattro set per esercizio. La questione delle serie ha le sue varianti. Esempi: nel MINIBIIO abbiamo tre set per la forza, mentre si ha un minimo di volume di numero di set, nell'applicazione del 3:1 crescente alla Cianti, per l'ipertrofia.

Solitamente quando si alza il numero di serie, si abbassa quello delle ripetizioni. L'equilibrio tra le Metodologie si potrebbe ricercare nell'esecuzione del 5x5, vero? Sbagliato! Il suggerimento di HARDGAINER, su questa forma di applicazione di serie e rep, è su due modalità: a) 2 set di riscaldamento specifico e 3 serie di allenamento; b) 3 serie di riscaldamento e 2 set "vivi". In questo modo, torniamo al basso volume tipico delle metodiche natural: solo per l'ipertrofia o anche per la forza? E Stuart cosa ne pensa? Nel testo relativo alle 230 domande il tecnico cipriota scrive: basso range in serie e ripetute, per la forza; mentre un volume più alto in set e rep, per la massa.

Ora il discorso si complica, in quanto Brook D. Kubik inserisce, nel periodo di specializzazione, set di una ripetizione per l'ipertrofia! A questo punto, voi potreste rispondermi: "Lo ha fatto per scioccare il muscolo". Ma scusate, per la massa non deve eseguire un minimo di 5 ripetute? Allora vogliamo dire che, sia che mi allenai per

la forza relativa, che per un range ipertrofico, acquisirò egualmente sia forza che massa? E le scelte del singolo atleta su di un determinato esercizio? Sul Forum di OLYMPIAN'S ci sono utenti che si trovano bene con un range basso di ripetute. Alleneranno maggiormente il sistema neurale, ma avranno comunque delle inevitabili conseguenze ipertrofiche, se la dieta è predisposta per la massa.

Il tempo di pausa tra i set non risulta determinante? Propongo solo un esempio: se decidessi di eseguire un 2x8 su panca piana, con quattro minuti di recupero tra i set, secondo voi, sarebbe un allenamento per l'ipertrofia o sarebbe destinato alla forza relativa? Direi, comunque, ipertrofico, perché il target di 8 ripetute non è indirizzato verso la forza. Ma il recupero, per la massa, non doveva essere incompleto? Sembra di no, Stuart e molti ex collaboratori di HG non sono di quest'idea!

Vi invito a riflettere su tutte le molteplici differenze che si hanno nella progettazione delle serie e ripetute target, poiché nella Cultura Fisica non tutto ciò che si considera scientifico risulta poi essere valido per tutti. Meditate. **ON**



**Roberto Del Gaudio** è Allenatore, Istruttore, Istruttore-Personal Trainer Master (3° livello) federale FIPCF - CONI; Istruttore I e II livello NBBF; moderatore del Forum HARDGAINER sul sito [www.olympian.it](http://www.olympian.it), ed è inoltre divulgatore del METODO ESPERTO di Stuart McRobert. Sito: [web.tiscali.it/vivifitness](http://web.tiscali.it/vivifitness). E-Mail: [daero@tiscali.it](mailto:daero@tiscali.it)

# SEMINARIO TECNICO sul "METODO ESPERTO" di Stuart McRobert

e Presentazione del nuovo libro di Stuart McRobert con Matteo Guida e Roberto Del Gaudio



### 1) Perché allenarsi con il METODO ESPERTO?

- differenze tra atleti natural e natural hardgainers per l'allenamento
- visione di "rottura" dal metodo Weider
- selezione dell'unico esercizio per muscolo
- personalizzazione assoluta ("diventate il vostro personal trainer")

### 2) Il Ciclo + "Piccole Gemme"

- ciclo in tre fasi
- ciclo prestabilito in tot settimane
- ciclo senza un termine stabilito
- ciclo continuo
- commento sul corretto utilizzo delle "piccole gemme"

### 3) Tipologia di schede proposte

- full body
- split in 2 volte a micro
- split in 3 volte a micro
- split in 3 volte in micro di 10 giorni
- schede super abbreviate

### 4) Tematiche speciali

- esercizi di assistenza
- training sperimentale
- variabilità nel METODO ESPERTO
- commenti sulla "terapia dei punti di pressione"

**Figline Valdarno, 19/01/2008**  
presso la palestra **Olympian's Gym** • orario 10-17

**Costo del seminario: 50,00 Euro. Per informazioni e/o prenotazioni:**  
**E-mail: [sandro@olympian.it](mailto:sandro@olympian.it) Fax: 055.958255 Tel: 055.958058/055.958026**