



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Laboratorio Fitness & Wellness



La Programmazione nel Fitness

Programmare e periodizzare l'allenamento serve a gestire ed analizzare meglio i periodi di allenamento stesso.

La programmazione può essere olimpica, biennale, annuale, semestrale, mensile, settimanale, giornaliera, ecc.

Nel fitness solitamente si parla di:

- Macro ciclo
- Mesociclo
- Microciclo



Il Macro ciclo rappresenta “l’anno di allenamento”.

Vincolato alla palestra, generalmente varia da settembre a luglio.

Ovviamente il macrociclo varia, se il nostro cliente si iscrive a Gennaio,
Varia ancora se si iscrive a marzo, e così via.

Il Macro ciclo si programma in funzione dell’obiettivo da raggiungere.

Nel fitness si ha solitamente 1 macrociclo l’anno.

Nel tennis, un atleta come Federer, che ha svariati eventi da affrontare sarà
soggetto a 2-3 macrocicli l’anno.



Il mesociclo è la parte più importante durante la programmazione.
Si definisce nel mesociclo in quale senso si vuole dirigere l'allenamento.

Mesociclo introduttivo

Mesociclo forza (Generica/Specifica)

Mesociclo ipertrofia

Mesociclo dimagrimento

Mesociclo cardiovascolare

Mesociclo definizione

Mesociclo di transizione

Mesociclo di tecnica

Mesociclo ecc ecc





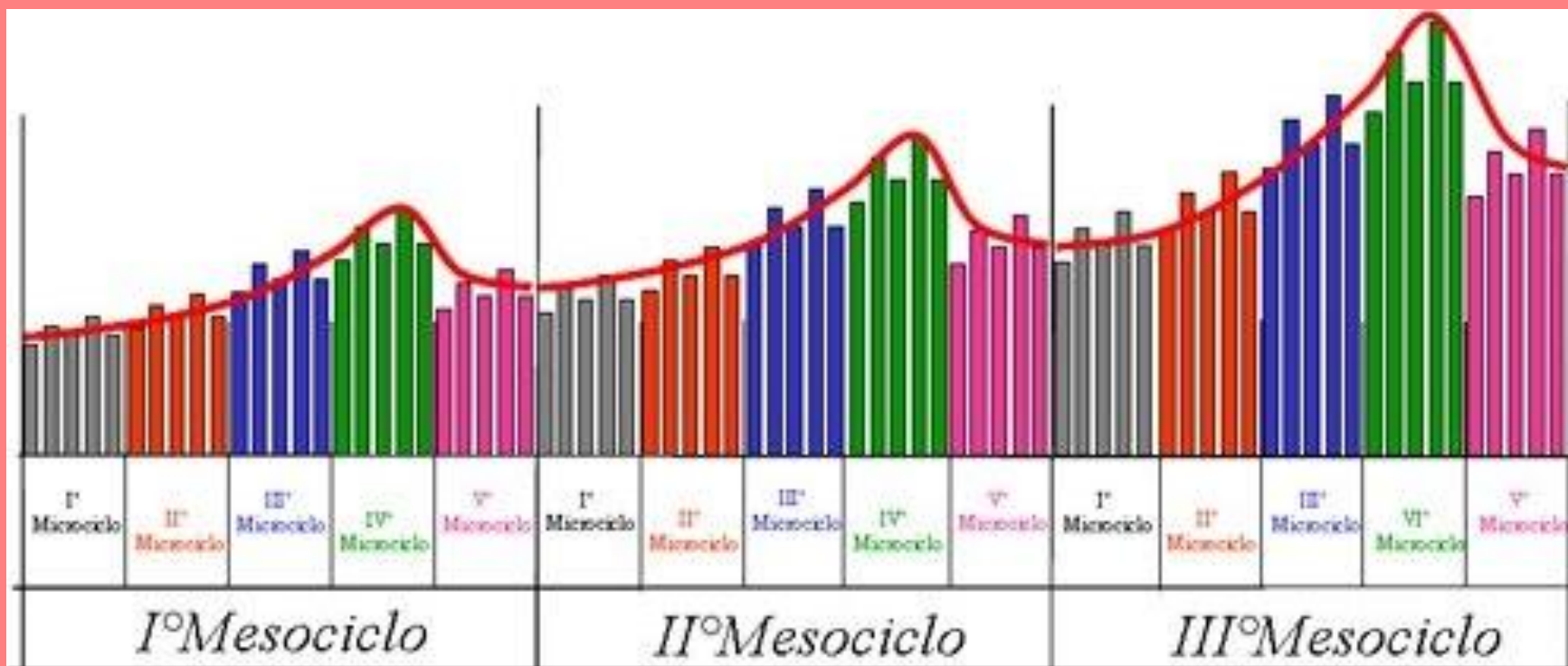
Il microciclo nel fitness corrisponde alla settimana di allenamento.

Nel microciclo si definiscono gli esercizi che si dovranno svolgere durante le singole sessioni di allenamento.

I microcicli all'interno del mesociclo possono anche variare settimanalmente.

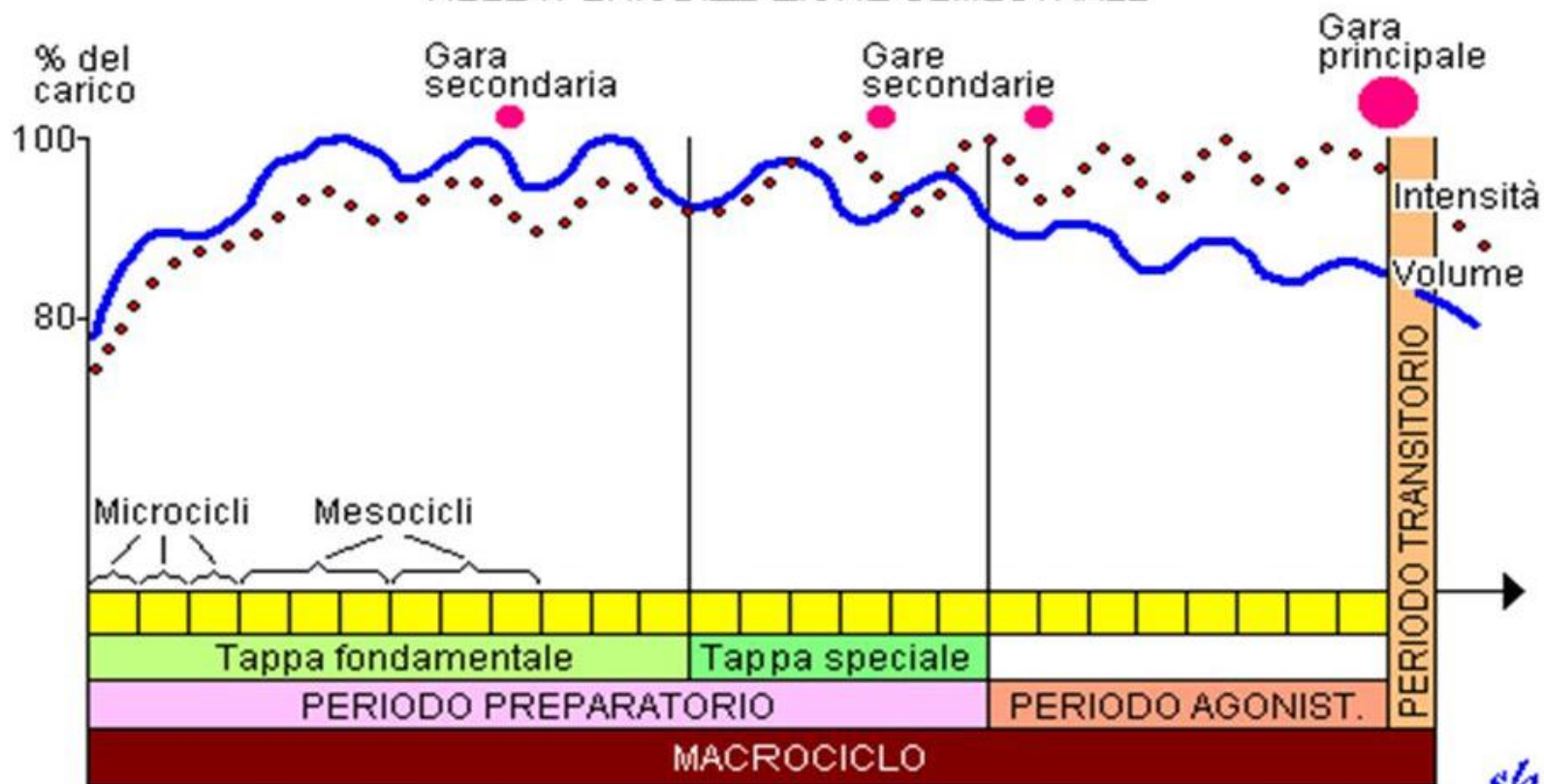
Al termine della programmazione abbiamo le singole sessioni di allenamento.

Sarà qui l'allenatore a decidere se variare o meno gli esercizi.



Caratteristiche del Carico dell'Allenamento Il Macro ciclo

ESEMPIO DI ORGANIZZAZIONE DI UN MACROCICLO
NELLA PERIODIZZAZIONE SEMESTRALE





Nel fitness solitamente i mesocicli durano:

Mesociclo introduttivo: 1-2 settimane

Mesocicli di Lavoro: 6-8 settimane

Mesocicli transitori (vacanze invernali/estive): 2-6 settimane

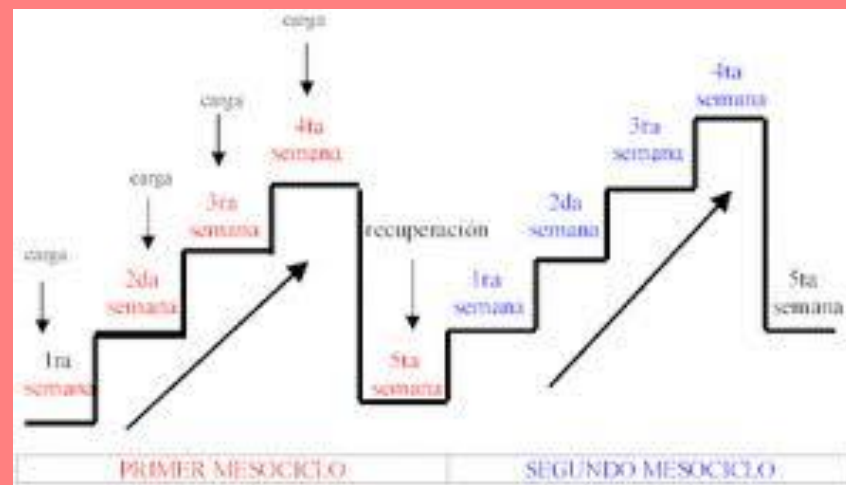
All'interno di un mesociclo di lavoro troviamo sempre

Microciclo di carico: 5-6 settimane

Microciclo di scarico: 1-2 settimane

Possono esistere anche i mesocicli

Di mantenimento.





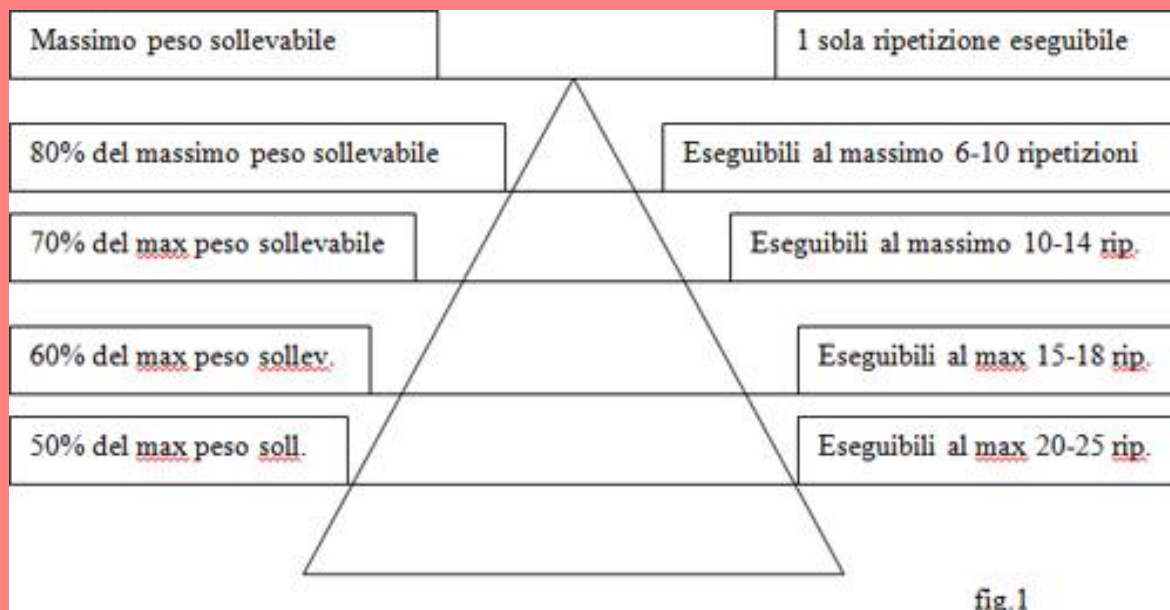
Parametri allenamento

- Intensità: Il carico di lavoro, la velocità di lavoro
- Volume: intensità * serie * ripetizioni, minuti/ore di lavoro
- Densità: Recupero tra le serie
- Durata: Tempo trascorso durante la sessione allenante
- Frequenza: Numero di stimoli allenanti (settimana)



Intensità

Si esprime in Kg ed è sempre riferita come una % dell' 1RM.
La percentuale di intensità dirigerà l'adattamento all'allenamento.



1-RM %	RIPETIZIONI
100%	1
95%	1-2
90%	2-3
85%	4-5
80%	5-7
75%	8-9
70%	10-11
65%	12-14
60%	15-16
55%	17-20
50%	21-25
40-30%	oltre 30
20%	.



Intensità

Tra l'80-95% si allena prevalentemente la FORZA

Tra il 60-80% si allena prevalentemente l'IPERTROFIA

Tra il 30-60% si allena prevalentemente POTENZA/ FORZA VELOCE/
FORZA RESISTENTE

Il 100% è una intensità troppo elevata per poterla considerare all'interno di un allenamento.



Volume

Si esprime in Kg e si calcola moltiplicando il peso (intensità) per il numero di serie per il numero di ripetizioni.

Es. 3 serie da 10 ripetizioni eseguite con 50Kg – $3*10*50=1500\text{Kg}$

Quell'esercizio ha generato 1.5 tonnellate di lavoro muscolare. Questa poi si somma a quella degli altri esercizi dello stesso distretto muscolare per avere una stima del lavoro eseguito.



Densità

Tempo di recupero.

3 serie da 10 con 1 minuto di pausa

3 serie da 10 con 20 secondi di pausa

Più il recupero sarà basso più denso sarà il lavoro.

Un lavoro molto denso, genera molta fatica.





Allenamento

Si divide la sessione di allenamento in 3 parti.

Warm-up

Parte centrale

Cool Down





Warm up

Generico: Si cerca di avere una attivazione dei sistemi metabolici, cardiocircolatori, respiratori e muscolari.

Dura circa 5-20 minuti.

Ausili maggiormente utilizzati: Tapisroulant, ciclette, recline, ellittica, step, corda, pista (se disponibile).

Specifico: Si cerca di riscaldare le parti del corpo che si andranno ad utilizzare per effettuare un compito specifico. Solitamente si parla di muscoli ed articolazioni.

Ausili maggiormente utilizzati: Elastici, piccoli attrezzi, stretching



Parte centrale

E' qui dove si eseguono gli esercizi e si dirige l'allenamento.

Gli esercizi utilizzati si dividono in esercizi Base ed esercizi complementari.

Gli esercizi base seguono un andamento lineare e sono multiarticolari.

Gli esercizi complementari seguono un andamento curvilineo e sono monoarticolari.



Cool Down

Si propone di riportare il corpo alle condizioni fisiologiche pre allenamento.

L'intensità del cooldown sarà minore del warm up.

Gli ausili utilizzati possono essere i medesimi e/o inserire tecniche di rilassamento.

Yoga, stretching, meditazione, ecc.



Metodi di allenamento fitness

- Metodo delle serie fisse.
- Metodi Piramidali.
- Metodi delle serie a contrasto.
- Metodo Rest-Pause.
- Metodo Stripping.
- Metodo delle super-serie o serie giganti.
- Metodi del functional training (Tabata, circuit training, obiettivi cumulativi ecc.)
- Metodi Misti.**



Metodo delle serie fisse

Si mantengono le serie fisse per un numero "x" di serie.

Es. Riscaldamento 10 min.

3 x 10 Panca Piana

3 x 10 Panca Inclinata

3 x 10 Croci ai Cavi

Defaticamento & stretching 10 min.



Metodo delle serie piramidali

Si propone di variare l'intensità di lavoro ad ogni serie. Può essere a piramide singola o piramide doppia.

Es. Riscaldamento 10 min.

Panca Piana **10 8 6 4** (piramide singola con incremento di intensità)

Panca Inclinata **10 8 6 8 10** (Piramide doppia con inc/dec di intensità)

3 x 10 Croci ai Cavi

Defaticamento & stretching 10 min.



Metodo delle serie a contrasto

Si propone di variare l'intensità di lavoro ad ogni serie in maniera drastica. Si avrà una serie ad alta ed un'altra a bassa intensità seguita nuovamente da un'altra ad alta intensità.

Es. Riscaldamento 10 min.

Panca Piana **8 4 8 4**

Panca Inclinata **15 8 15 8**

3 x 10 Croci ai Cavi

Defaticamento & stretching 10 min.



Metodo Rest Pause

Metodica per atleti avanzati. Si propone di eseguire 2 serie aggiuntive al termine della serie allenante con una elevata densità tra queste 2 al fine di incrementare il carico di lavoro

Es. Riscaldamento 10 min.

Panca Piana **4 x 8 + max + max** (si eseguono 8 ripetizioni, l'atleta posa il bilanciere e dopo circa **15-20sec** esegue una **serie ad esaurimento**. Posa nuovamente il bilanciere e dopo altri 15-20 sec esegue nuovamente un'altra serie ad esaurimento, tutto questo ripetuto per 4 volte.)

3 x 10 Croci ai Cavi

Defaticamento & stretching 10 min.



Metodo Stripping

Metodica per atleti avanzati. Si propone di eseguire 3 serie consecutive ad intensità decrescente del 20% rispetto alla prima serie eseguita al fine di incrementare il numero di ripetizioni eseguite con carichi elevati

Es. Riscaldamento 10 min.

Panca piana **3 x 6+6+6** (le prime 6 eseguite ad esempio con 10kg, le seconde 6 con il 20% in meno ovvero 8kg, e le ultime 6 con 6kg senza recupero tra i blocchi da 6).

Panca inclinata 3 x 10+10+10

3 x 10 Croci ai Cavi

Defaticamento & stretching 10 min.



Metodo delle super serie o serie giganti

Si eseguono 2 o più esercizi senza recupero tra di essi.

Es. Riscaldamento 10 min.

Panca Piana
Crocì ai Cavi] 3 x 10

Defaticamento & stretching 10 min.

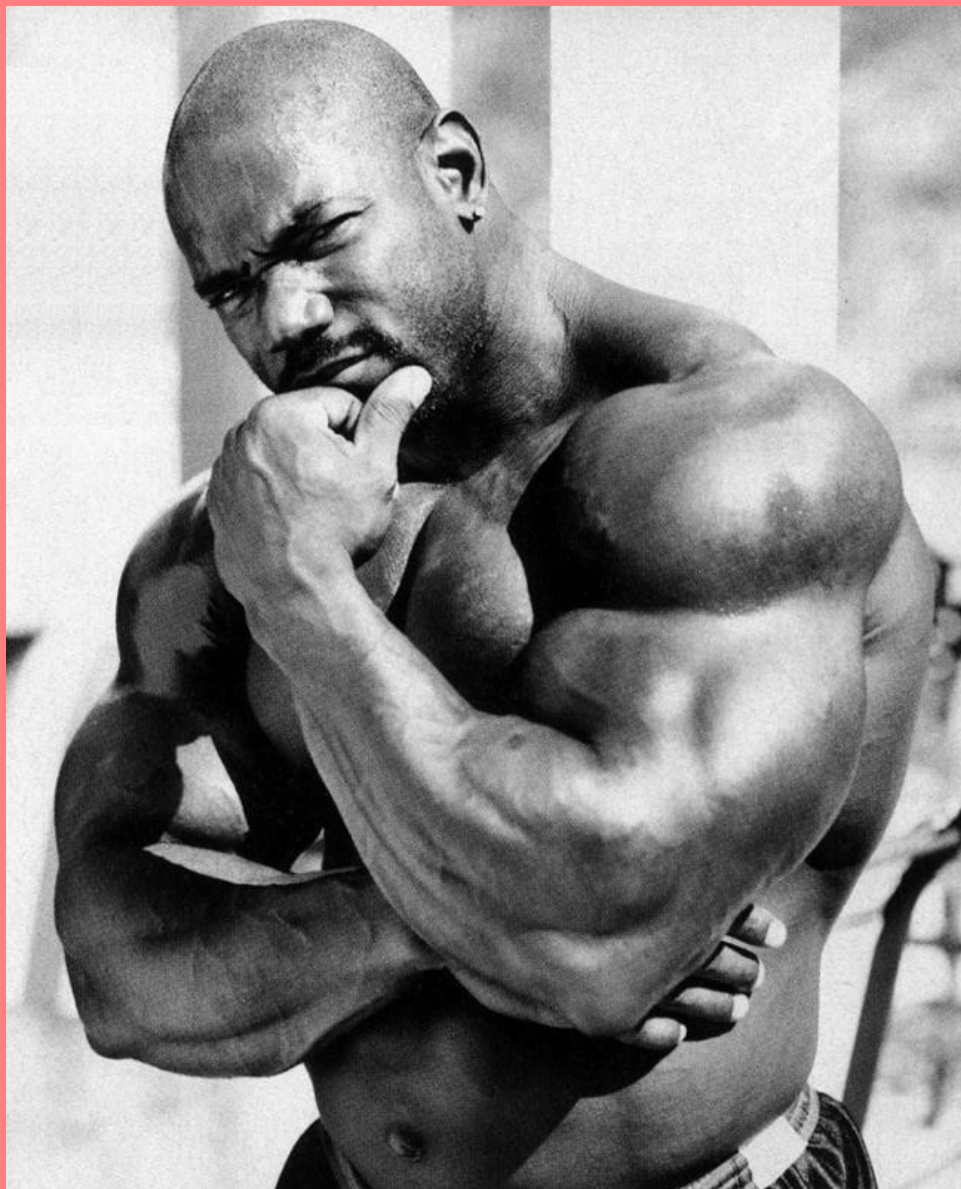


Metodi Functional Training

- Tabata: 8 serie da 20 sec con 10 sec di pausa
- High Intensity Interval Training: Si alternano periodi di bassa ad alta intensità senza recupero. Es 10min corsa – 2:00corsa lenta/30sec scatto.
- Circuiti a stazioni: si prepara un circuito da eseguire per 5/10/15/20 min.
- Es 10sit up-10squat-10piegamenti-5trazioni.
- Obiettivi Cumulativi: Si cerca di raggiungere un obiettivo nel tempo.
- Es 200 piegamenti e 50 trazioni.
- Suspension training: Allenamento classico eseguito su TRX, Anelli o altri supporti



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"





UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Laboratorio Fitness & Wellness