

Jurassic file

HUNTING IN TRINCEA

Dalla teoria alla sperimentazione sul campo

Olympian's 2000

Giovanni Cianti

LA PAROLA AI FATTI

Chi, di recente, ha avuto la pazienza di seguire la pubblicazione¹ della ricerca su allenamento e alimentazione anabolica che fanno capo al cosiddetto HUNTING – PIG OUT CYCLE ricorderà certamente i punti fondamentali del lavoro:

- *L'inconciliabilità nell'ambito dell'esercizio di potenza dei processi di attività (la spesa dell'energia) e dei processi di accumulo (il ripristino dell'energia spesa) e conseguentemente dei diversi regimi di allenamento e nutrizione.*
- *L'esigenza ineludibile che ne deriva di tenere ben distinte le due fasi.*
- *La fondamentale diversità tra recupero glucidico (24, 36 ore) e recupero proteico (5, 14 giorni) e di conseguenza l'irrazionalità del microciclo tradizionale mutuato dai ritmi del lavoro agricolo, per sua stessa natura essenzialmente aerobico.*
- *I ritmi routinari dell'attività umana nel corso di 2,5 milioni di anni e i conseguenti adattamenti biologici stabilizzati nel nostro DNA.*
- *La capacità della sola nutrizione, grazie al surplus proteico e al controllo dei carboidrati, di accrescere da sola il tessuto muscolare eliminando al tempo stesso il grasso in eccesso.*
- *Infine, la profonda diversità tra alimentazione che migliora la potenza e alimentazione che ripristina e accresce la massa muscolare.*

Questi dati, basati su tre elementi straordinariamente coincidenti: la storia evolutiva dell'essere umano, la sua biologia, le intuizioni e le esperienze dei bodybuilder, costituivano il nocciolo della ricerca, la sua parte teorica. Per questo auspicavo e stimolavo un riscontro pratico che completasse l'ipotesi che veniva avanzata.

Le risposte sono state numerose e sollecite, i risultati lusinghieri. Desidero ringraziare pubblicamente gli autori dei lavori che pubblichiamo qui di seguito e tutti coloro che comunque hanno partecipato all'esperienza. Il loro apporto è stato prezioso, di tutti ho accettato con umiltà sia le critiche che i consensi. Il criterio scelto per selezionare i lavori da pubblicare è stato quello di mostrare un ventaglio più ampio possibile di possibilità:

- *L'interesse e l'incoraggiamento del Dr. Mauro Di Pasquale.*
- *Il gruppo di Angelo Giorno, tecnico e pubblicista di livello nazionale che ha curato l'esperienza di base in palestra.*
- *La ricerca presso l'ISEF - SUISM di Torino curata dal Prof. Marco Tucci che ne ha fatto tra l'altro tesi di laurea basata su più categorie di atleti e su strumenti avanzati di controllo.*
- *L'esperienza personale di un atleta e istruttore di bodybuilding natural a livello amatoriale, Antonino Piacentino.*
- *Il riscontro prestigioso di un atleta professionista al top, Federico Focherini, Mr. Universo assoluto NABBA.*

Queste esperienze hanno evidenziato a favore del metodo H - PO:

1. *Notevole facilità nell'impostare e realizzare il piano di lavoro.*
2. *Totale recupero psicofisico e supercompensazione al termine di ogni ciclo.*

¹ *Olympian's 43, 44, 45*

3. *Riduzione o totale eliminazione dei dolori articolari frequenti negli allenamenti tradizionali.*
4. *Aumento molto rapido ed evidente di forza, massa e definizione muscolare.*
5. *Incremento della capacità aerobica.*

Elementi a sfavore sono risultati:

1. *Difficoltà psicologica ad accettare così tanti giorni senza allenamento.*
2. *Resistenze ad accettare un lavoro basato su parametri sensori (serie a esaurimento, lavoro fino al massimo pompaggio, carne a sazietà), piuttosto che matematici (grammi, calorie, percentuali, serie, ripetizioni). A questo proposito è mia opinione personale che la pseudo - scientificità imperante da qualche anno a questa parte nel bodybuilding, ha distorto l'essenza stessa della nostra disciplina. Non è infatti pensabile che l'atleta passi più tempo a fare calcoli che ad allenarsi. Le regole della biologia non sono le regole della matematica. In biologia due più due non fa mai quattro: può fare più dieci come meno cinque. Nonostante ciò anche la biologia è una scienza e questo nessuno può negarlo.*

IN CONCLUSIONE

I dati raccolti sono sostanzialmente lusinghieri e incoraggianti. Una solida base teorica supportata da dati scientifici è risultata attuabile e produttiva anche nella pratica.

Il mio lavoro non termina qua. Le prossime due ricerche affronteranno i temi conclusivi del metodo H - PO: l'attività aerobica e la resistenza all'insulina. A risentirci presto.

GC

Esperienza del Prof. Marco Tucci

Carissimo signor Cianti, le invio il riassunto dei risultati ottenuti, sperando che le possano essere comunque utili.

Prima di presentarle in modo dettagliato i risultati dei test, vorrei parlarle delle maggiori e principali difficoltà riscontrate nel corso del tempo con gli atleti da me esaminati.

Difficoltà n°1: è duro riuscire a convincere atleti (tipo bikers o bodybuilders) ad abbandonare lo stile di vita precedente (intendendo dieta ed allenamento), per passare ad uno rivoluzionario (a tal proposito le posso dire che di undici persone, tre si sono perse per strada).

Difficoltà n°2: non è stato facile riuscire a programmare l'alimentazione, in particolar modo nel periodo "Caccia", ove spesso ho trovato difficoltà nel trovare una quota esatta di calorie per ciascun atleta (affinchè non fosse troppo bassa o alta).

Difficoltà n°3: la quasi totalità degli atleti coinvolti si trovava alla fine del periodo di picco di prestazione (in particolare i bikers). Oltre tutto nel periodo invernale si creano quei problemi di natura endocrina che lei conosce molto bene.

Risultati del Ciclo H - PO nell'arco di 14 settimane:

Test di controllo per il Vo2 Max, Max O2, Mets (riferito ai bikers, di numero 5).

Ho fatto allenare i bikers su rulli "Travel Mag Elite", dando particolare attenzione al tempo di ogni seduta allenante (mai oltre l'ora), al battito cardiaco per ripetizione (vicino al 90% del massimo teorico), ai recuperi (bassi, in genere la metà rispetto alla ripetizione in carico). Il ciclo "H - PO" era composto da due/tre giorni di allenamento seguiti da quattro/sei di riposo, nei quali veniva eseguita dell'attività aerobica molto leggera.

I test di controllo sono stati effettuati su ciclo ergometri Technogym ogni tre cicli "H - PO", usufruendo del "test fitness". I risultati conseguiti sono stati (riferiti all'ultimo test di controllo, rispetto al primo effettuato):

1. miglioramento medio del Vo2 Max del 17%.
2. miglioramento medio del Max O2 del 23%.
3. miglioramento medio del Mets del 13%.

Da tali dati ho tratto alcune osservazioni: "H - PO" è più adatto a bikers potenti, quali "ciclisti su pista", "mountain bikers" e "ciclocrossisti", non ad atleti di resistenza (ciclismo su strada).

Test di controllo dei massimali per gli esercizi di squat, trazioni alla sbarra con presa in supinazione, distensioni su panca piana (riferito ai bodybuilder, di numero 4).

Ho fatto allenare i bodybuilder con esercizi a basso numero di ripetizioni (dal 75% al 90% del massimale), facendo mantenere recuperi completi (dai 2' ai 4'), dando maggior spazio ad esercizi di base (distensioni, piegamenti, trazioni), non andando oltre 45'/50' di allenamento (senza contare il riscaldamento e 20' finali su ciclo ergometro a difficoltà molto bassa). Il ciclo "C.C." era composto da tre giorni di allenamento seguiti da sei/sette di riposo, nei quali veniva eseguita dell'attività aerobica leggera.

I risultati conseguiti sono stati (riferiti all'ultimo test di controllo, rispetto al primo effettuato):

1. miglioramento medio del carico nello squat del 24%.
2. miglioramento medio del carico nelle distensioni su panca piana del 18%.
3. miglioramento medio del carico nelle trazioni alla sbarra con presa in supinazione del 19%.

Test di controllo di misurazione delle percentuali di grasso e muscolo degli atleti coinvolti.

A tale scopo devo dividere le categorie.

Bikers: non si sono riscontrati grossi miglioramenti negli indici di antropometria, tranne che nella misurazione della circonferenza della coscia in zona mediale.

Bodybuilders: il guadagno medio di muscolo è stato del 4,47% (in modo particolare nella zona degli arti inferiori); la perdita media di grasso è stata del 2,34%.

Sperando che tali dati le possano essere utili le mando i miei più cordiali saluti.

Marco Tucci

8 kg di massa magra
semplicemente mangiando!

Spettabile redazione di Olympian's News,
ho 27 anni, ho iniziato l'allenamento con i pesi verso i 18 anni, breve intenso e infrequente verso i 21 partendo da un peso corporeo di 70 kg per 185 cm di altezza ed arrivando a pesare 95 kg circa dopo 3 anni di distensioni, trazioni alla sbarra e squat e nient'altro, mangiando come un "cavallo" e dimenticandomi degli addominali scolpiti...Fin qui niente di strano. A 24 anni, per problemi vari, ho smesso di allenarmi e soprattutto di mangiare correttamente. Sono andato avanti per circa due anni allenandomi poco e male e perdendo quasi 15 kg (sono convinto che il motivo principale sia stato la somma di una dieta inadeguata ed il nervosismo alle stelle!). L'anno scorso ho deciso di prendere in mano la situazione. Non posso allenarmi? Ok, punto tutto sulla dieta, confortato tra l'altro dagli ottimi articoli del grande Giovanni Cianti. In pratica: proteine come se piovesse! Pochi carboidrati (molto pochi), una buona percentuale di grassi, acqua a volontà (anche 10 litri al giorno), molte verdure ed un po' di frutta.

Risultato: dopo 6 mesi sono 5 kg più pesante e soprattutto non sono mai stato così asciutto in vita mia! Dopo altri 4-5 mesi ho preso altri 3 kg e sempre con addominali ben visibili! Ho fatto gli esami del sangue per sicurezza ed è tutto a posto.

Gli unici esercizi che eseguo sono le passeggiate al parco col mio cane e non mi sono mai sentito meglio! Probabilmente ora non crescer più (sono comunque molto soddisfatto) e stavo valutando il caso di aggiungere altre proteine, almeno per un certo periodo e vedere cosa succede... Se penso che ho recuperato 8 kg di massa magra (probabilmente di più, visto che il grasso è calato vistosamente) semplicemente mangiando, ancora non ci credo! Non ho ancora letto il libro di Cianti, ma credo proprio che lo farò!

Grazie di tutto!

Andrea

L'incoraggiamento del Dott. Di Pasquale

Gentile Dr. Di Pasquale, Sandro Ciccarelli mi fa sapere che lei è interessato alla mia ricerca sul ciclo H - PO. Le invio la traduzione del primo lavoro a seguito del quale sono usciti altri articoli.

Salve Giovanni, quando ero un powerlifter agonista (1970 - 1989) ho sperimentato ogni genere di allenamento e nutrizione. Alcuni di questi sistemi erano simili al tuo ciclo. Infatti mi accorsi di avere i migliori risultati in fatto di massa e potenza allenandomi per quattro ore una sola volta ogni sette giorni. Scoprii inoltre che con questo genere di allenamento davo il meglio con cinque giorni di alimentazione scarsa di carboidrati seguita da due giorni di ricarica. Questo mi faceva aumentare di massa e definizione allo stesso tempo. E' su questa tecnica che in seguito ho sviluppato la Dieta Anabolica e successivamente la Dieta Metabolica della quale ho scritto quest'anno. Le basi della mia dieta e del mio sistema, pur con alcune differenze, sono simili alle tue. Ritengo che se la fase Riposo è troppo lunga si manifesta la tendenza ad una prolungata elevazione dell'insulina e di conseguenza accumulo di grasso. Questo è uno dei problemi principali che riscontro nella dieta ABCD di Torbjorn Akerfeldt. Le due settimane del suo Riposo sono troppo lunghe e si deposita troppo grasso. Inoltre le due settimane di Caccia sono ancora eccessive e viene perduta troppa massa muscolare. In definitiva c'è un'eccessiva riduzione della massa magra ed incremento del grasso corporeo rispetto alla mia Dieta Anabolica. Ti faccio i miei migliori auguri per il tuo lavoro e lo sviluppo del tuo metodo.

Ciao, Mauro, ti ringrazio per la tua risposta e i tuoi pareri che in gran parte condivido. In estrema sintesi il metodo che io propugno è costituito da due fasi ben separate:

- 1. Due, tre giorni di allenamento strenuo abbinato ad una dieta che innalza il testosterone (calorie e proteine ridotte, carboidrati e grassi saturi elevati) per avere il picco degli ormoni dell'attività e della potenza grazie ai quali esaurire e lacerare il tessuto muscolare.*
- 2. Cinque, dieci giorni di riposo abbinati ad una dieta che esalti il GH e gli IGF-1 e che aumenti moderatamente l'insulina (ricca di proteine e calorie, moderata in grassi e - con la possibile eccezione dei primi due giorni di riposo - scarsa di carboidrati). A questo si aggiunge una giornaliera, moderata attività aerobica per controllare ulteriormente la produzione di insulina e bruciare eventuali zuccheri in eccesso. Si avrà così il picco della produzione degli ormoni di deposito che, uniti al tempo necessario perché il fenomeno avvenga, consentiranno il pieno sviluppo delle stem cell esaltando al tempo stesso la lipolisi. Durante ambedue le fasi i cereali sono proibiti, essendo i maggiori responsabili dell'accumulo di grasso.*

Un forte abbraccio. Giovanni

Parlare di teoria dell'allenamento nel bodybuilding presenta indubbi vantaggi, che non saranno sfuggiti ai più scaltri editori di libri e riviste del settore. Nel BB si può affermare tutto ed allo stesso tempo scrivere il contrario di tutto quanto è stato sinora detto. Appare come unico ed incontestabile dato, almeno finché non vi saranno prove scientifiche concrete e definitive, l'evidenza del fatto che non esiste un metodo d'allenamento "perfetto" in grado di garantire risultati sicuri a qualsiasi individuo. Come operatori tecnici possiamo semplicemente limitarci ad esaminare la validità di un metodo o di una tecnica specifica, testando in palestra su soggetti attendibili e analizzando a priori, in base alle conoscenze forniteci dalla fisiologia, le possibilità di un sistema d'allenamento di permetterci di raggiungere i nostri obiettivi. Nell'attuale contesto tecnico, composto da costellazioni di informazioni molte volte nettamente contrastanti tra loro, e purtroppo troppe spesso commercializzate, la serie di articoli di Giovanni Cianti, apparsi su questa rivista, sembra spiccare di una luce propria che non poteva certamente passare inosservata agli addetti ai lavori. Innanzitutto un doveroso ringraziamento all'editore di questa rivista, sempre molto attenta a fornire un'informazione tecnica e scientifica a tutto tondo sul mondo del body-building, per permettermi di esprimere il mio modesto parere. Ritengo che considerare gli studi e relativi articoli sul Ciclo H – PO come l'analisi di un metodo d'allenamento sia quanto mai riduttivo. Come i lettori avranno notato il lavoro di Cianti, basandosi su dati e nozioni scientifiche, spazia tra i vari tasselli che compongono i parametri del culturismo. Il coraggio di esprimere il proprio parere, dopo avere approfondito tutte le tematiche connesse all'argomento, anche a costo di andare contro corrente, non è da tutti, e credo costituisca l'essenza del vero ricercatore. Il bodybuilding del terzo millennio, diviso al suo interno da invidie ed incomprensioni ed attaccato dall'esterno dai soliti vecchi detrattori, ha più che mai bisogno di uomini dotati di brillanti cervelli, ma soprattutto di cuori generosi ed altruisti. Cianti basa l'impostazione del suo microciclo sull'analisi delle variazioni ormonali, legate sia alle risposte dello stimolo allenante che influenzate dall'apporto alimentare. Tre sono quindi i punti essenziali:

- *lo stress allenante*, costituito da un workout quanto mai rivoluzionario, nel quale il microciclo presenta dei rapporti tra i giorni d'allenamento ed i giorni di riposo inusuali;
- *l'alimentazione differenziata*, fondata sulla necessità di armonizzare l'introduzione dei macronutrienti in base alle fluttuazioni ormonali indotte dall'allenamento.

Il lavoro di Cianti si basa, oltre che su una serie di dati rilevati da lavori di autori più che titolati (rimandiamo i lettori alla lettura degli articoli apparsi sui numeri precedenti di questa rivista), anche su alcune osservazioni pratiche e logiche legate alle evoluzioni dell'uomo nel corso di milioni di anni. Ricapitolando, e consigliando coloro che volessero approfondire l'argomento di andare a rileggere gli articoli già pubblicati su Olympian's News, vediamo quali sono i punti cardine del ragionamento dell'autore:

- nonostante i ritmi sociali odierni ci impongano di comportarci in maniera esattamente opposta, l'uomo per millenni ha impostato i suoi ritmi di vita basandosi su due esigenze primarie: alimentarsi e riprodursi;
- prima dell'avvento dell'agricoltura, la sopravvivenza della specie era garantita dalla caccia. Possiamo ipotizzare con certezza che brevi e necessariamente intensi, viste le condizioni nelle quali si svolgevano, episodi di caccia si alternavano con periodi più lunghi dedicati al riposo, nei quali venivano soddisfatte le necessità primarie: mangiare e riprodursi;
- l'esigenza di distinguere due momenti ben precisi legati al nostro allenamento – che va ricordato si pone un obiettivo unico non ricercato in nessun altro sport qual è l'aumento delle dimensioni muscolari – la fase della spesa energetica e la successiva fase del recupero.
- l'importanza di riuscire a conciliare l'introduzione alimentare, in base ai flussi ormonali causati

dallo stress del workout, quindi delle variazioni di parametri che andranno a modificarsi, in base a ritmi ben precisi legati al flusso degli ormoni dell'attività – testosterone e cortisolo, i cui valori basali cresceranno durante i giorni d'allenamento – e degli ormoni di deposito – insulina, GH, che presenteranno un calo dei valori di base nel periodo del workout.

Torniamo all'uomo del terzo millennio, stressato dal ritmo di vita quotidiano, costretto da una alimentazione "statale" a base di alimenti poveri. Se a questo aggiungiamo l'insensibilità di molti "programmi" d'allenamento, che sembrano studiati più per catabolizzare che non per costruire, non possiamo poi restare increduli di fronte alla mancanza di risultati. Dalla prima analisi, delle motivazioni che hanno spinto l'autore a consigliare il Ciclo H - PO, possiamo trarre alcune indicazioni pratiche sull'impostazione del piano di lavoro consigliato. Ma vediamo innanzitutto qual'è il protocollo esecutivo standard consigliato:

<u>allenamento</u>	
1° - 2° - 3° giorno	workout
4° - 5° - 6° - 7° giorno	riposo con attività aerobica
<u>alimentazione</u>	
1° - 2° - 3° giorno	povera di proteine, ricca in grassi e In carboidrati, ipocalorica
4° - 5° - 6° - 7° giorno	iper calorica iperproteica iperglicidica (nelle prime 24 ore)

Le intenzioni dell'autore, tramite l'applicazione del Ciclo H - PO appaiono chiare, e facilmente riassumibili in alcuni punti cardine:

- 1° mettere in crisi, grazie allo stimolo dell'allenamento, le strutture organiche, coinvolgendo più apparati;
- 2° sfruttare a pieno la fase di recupero;
- 3° ottimizzare l'alimentazione in rapporto alle due fasi del microciclo.

In questa prima parte ho provato a riassumere il concetto e la conseguente applicazione pratica del Ciclo H - PO. Evidentemente come molti di voi sono rimasto colpito positivamente dal primo articolo di Cianti, mi è apparsa infatti subito evidente la possibilità di potere mettere in pratica il ciclo. Il problema principale di molti metodi è insito nelle difficoltà pratiche di applicazione, chi opera coscientemente nel settore non può non trascurare i limiti di molti soggetti, conseguenze dirette di impegni sociali e lavorativi. Premetto che il sottoscritto è impegnato nel mondo del bodybuilding da 22 anni, dove opera sia come tecnico, che allenando ed allenandosi. L'apparente evidenza di trovarsi di fronte una impostazione di lavoro nuova meritava e richiedeva, oltre ad una analisi obiettiva un necessario test pratico. L'innovazione a mio parere di maggiore rilievo era costituita dal fatto di trovarsi di fronte ad un microciclo che usciva dai canoni del microciclo classico. Non più giorni di lavoro alternati a giorni di riposo. Non più, almeno in teoria in base ai molti dati forniti, situazioni continue di stress psichico e fisico. Non più, e per noi bodybuilder si tratta della manna dal cielo, catabolismi persistenti. In alcuni club, dove il culturismo è vissuto come uno sport, e come tale viene analizzato e conseguentemente ogni tecnica o metodo assumono una validità solo se opportunamente testati in pratica, sono stati impostati dei piani di lavoro basati sulle indicazioni dell'ideatore del Ciclo Cianti. Purtroppo il periodo di tempo troppo breve intercorso dall'inizio degli allenamenti alla realizzazione di questo articolo, nonché il numero esiguo di soggetti testati, ci impedisce di

fornire dei dati quantitativamente attendibili. è possibile tuttavia riportare una serie di impressioni riscontrate in seguito all'applicazione del Ciclo H - PO. L'impostazione del piano di lavoro adottato corrispondeva ad uno dei cicli standard di Cianti. Per l'esattezza il microciclo era così strutturato:

1° GIORNO
 ALLENAMENTO: QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI;
2° GIORNO
 ALLENAMENTO: DORSALI, BICIPITI, ADDOMINALI;
3° GIORNO
 ALLENAMENTO: PETTORALI, SPALLE, TRICIPITI.
4° GIORNO
 RIPOSO
5° GIORNO
 RIPOSO ATTIVITA' AEROBICA
6° GIORNO
 RIPOSO ATTIVITA' AEROBICA
7° GIORNO
 RIPOSO

IMPRESSIONI POSITIVE

- 1) estrema facilità nell'impostazione del piano di lavoro settimanale, fattore di notevole importanza specialmente in soggetti non professionisti, e quindi costretti a fare coincidere gli impegni sociali e lavorativi con l'allenamento;
- 2) sensazione di completo recupero, sia psichico che fisico, riscontrato nella seconda parte del microciclo;
- 3) diminuzione dei dolori articolari e tendinei, probabilmente causati dall'accumulo di stress locale a carico di alcune articolazioni, continuamente sollecitate dai workout nei microcicli classici;
- 4) aumento dei carichi utilizzati, sintomo in teoria di una supercompensazione ottimale.

IMPRESSIONI NEGATIVE

- 1) una certa stanchezza rilevata il 3° giorno di allenamento, probabilmente a causa dell'accumulo del carico interno;
- 2) l'impressione, tutta istintiva, di avere il metabolismo rallentato, forse da attribuire ad una mancata o ridotta attività aerobica.

In conclusione i dati riscontrati, per quanto soggettivi e soprattutto non quantificabili, sembrano deporre a favore del Ciclo H -PO. Occorre fare presente come l'autore, da tecnico attento e scrupoloso, abbia presentato molteplici varianti in base alle esigenze di soggetti in possesso di anzianità d'allenamento diverse tra loro. Per correttezza d'informazione occorre ricordare come negli anni '80 un mitico bodybuilder, Tom Platz, propose e divulgò un metodo che prevedeva una variazione dei microcicli settimanali utilizzati sino ad allora. Si trattava del 3 + 1 e relative varianti. Il campione statunitense si allenava utilizzando un blocco di lavoro così impostato:

1°	GIORNO	->	ALLENAMENTO
2°	GIORNO	->	ALLENAMENTO
3°	GIORNO	->	ALLENAMENTO
4°	GIORNO	->	ALLENAMENTO
5°	GIORNO	->	RIPOSO
6°	GIORNO -> ALLENAMENTO o ancora RIPOSO		

Si trattava chiaramente di un metodo alquanto estremo, e non certo proponibile a tutti, ma d'altronde era usato da un fuoriclasse dei muscoli in un'era del bodybuilding ad alto volume di lavoro, Mentzer escluso.

Chiusa questa breve parentesi storica torniamo al Ciclo H - PO. Appare evidente l'intenzione dell'autore di proporre un blocco di lavoro che crei uno stress generale a carico di più apparati organici, e conseguentemente occorre ricorrere a più giorni consecutivi di riposo, il tutto in barba ai vecchi metodi tocca e fuggi, padri di situazioni cataboliche mai supercompensate. I dati sull'attività del flusso ormonale, sia in seguito allo stress allenante, che conseguenti alla "manipolazione" dei macronutrienti sembrano avvalorare una tesi che ha soltanto bisogno di conferme pratiche.

Personalmente mi sono permesso di modificare il microciclo di base di Giovanni, lavorando sul parametro della frequenza del lavoro. Da anni, forse sbagliando, ho incominciato ad utilizzare questo parametro per intervenire sul controllo del carico esterno nel microciclo e nel mesociclo. Devo ammettere con un pizzico di dispiacere che la possibilità di creare un microciclo con un assetto diverso da quelli classici non mi era mai balenata. Grazie al Ciclo H -PO la modulazione del lavoro, in un arco temporale, appare facilitata. Ecco di seguito un piano d'allenamento da me proposto:

1° microciclo

1° GIORNO -> ALLENAMENTO = QUADRICIPITE, FEMORALE, POLPACCI;
 2° GIORNO -> ALLENAMENTO = SCHIENA, PETTORALI;
 3° GIORNO -> ALLENAMENTO = SPALLE, TRICIPITI, BICIPITI, ADDOMINALI;
 4° GIORNO -> RIPOSO
 5° GIORNO -> ATTIVITA' AEROBICA
 6° GIORNO -> ATTIVITA' AEROBICA
 7° GIORNO -> RIPOSO

2° microciclo

1° GIORNO -> ALLENAMENTO = QUADRICIPITE, FEMORALE, POLPACCI;
 2° GIORNO -> ALLENAMENTO = SCHIENA, PETTORALI;
 3° GIORNO -> RIPOSO
 4° GIORNO -> ATTIVITA' AEROBICA
 5° GIORNO -> RIPOSO
 6° GIORNO -> ATTIVITA' AEROBICA
 7° GIORNO -> RIPOSO

3° microciclo

1° GIORNO -> allenamento = SPALLE, TRICIPITI, BICIPITI, ADDOMINALI;
 2° GIORNO -> ALLENAMENTO = QUADRICIPITI, FEMORALE, POLPACCI;
 3° GIORNO -> RIPOSO
 4° GIORNO -> ATTIVITA' AEROBICA
 5° GIORNO -> RIPOSO
 6° GIORNO -> ATTIVITA' AEROBICA
 7° GIORNO -> RIPOSO

4° microciclo

1° GIORNO -> ALLENAMENTO = SCHIENA, PETTORALI;
 2° GIORNO -> ALLENAMENTO = SPALLE, TRICIPITI, BICIPITI, ADDOMINALI;
 3° GIORNO -> ALLENAMENTO = QUADRICIPITI, FEMORALI, POLPACCI;
 4° GIORNO -> RIPOSO
 5° GIORNO -> ATTIVITA' AEROBICA
 6° GIORNO -> RIPOSO
 7° GIORNO -> RIPOSO

Modulo apparso sul 1° articolo del Ciclo H - PO, Olympian's News n°43, spedito da Antonio Piacentini, istruttore di BodyBuilding e Fitness (Associazione Sportiva "Team Sicilia Sport" di Ragusa).

MODULO PER UNA RICERCA ESTESA AL TERRITORIO NAZIONALE MIRATA A VERIFICARE L'EFFICACIA DEL CICLO H - PO

- 1) Eseguire sette giorni di riposo totale (wash out) e dieta iperproteica da fase di Riposo
- 2) Eseguire cicli CACCIA - RIPOSO di allenamento/dieta per due mesi scegliendo tra i due modelli sottostanti in base alle proprie caratteristiche:
 - GIOVANE O INTERMEDIO
 - ATLETA DI ELEVATA ESPERIENZA
- 3) Eseguire alla fine di ogni ciclo un controllo antropometrico (peso, pliche, circonferenze, ecc..) e un check up della progressione della potenza (panca, squat, stacco).
- 4) Riassumere i risultati ottenuti nello schema sottostante.

	PRIMA DEL WASH OUT	PRIMO CICLO	SECONDO CICLO	TERZO CICLO	QUARTO CICLO
PESO	83	83	85	85	86
CIRCONFERENZE					
- Braccio	40	40	41	42	42,5
- Coscia	60	60	62	63	63,5
- Polpaccio	41	41	41	42	42
- Torace	103	103	105	105	107
GRASSO CORPOREO %	15 %	15 %	14 %	14 %	13,5%
PANCA	120	120	125	125	130
SQUAT	150	150	153	155	158
STACCO	155	155	158	160	160
N° giorni CACCIA		3	3	3	3
N° giorni RIPOSO		4	4	4	4

COMMENTI E NOTE: *Ok, da ripetere al 3° giorno sono "cotto"*

Risultato in 28 giorni: +3Kg di peso corporeo, -1,5% di grasso (1,3kg), +10% panca, +5% squat, +5% stacco, +2,5 cm braccio, +3,5 cm coscia, +1 cm polpaccio, +2 cm torace.

IL CICLO CIANTI: PROVA PRATICA di FEDERICO FOCHERINI Mr. UNIVERSE ASSOLUTO IFBB PRO

Sono un culturista professionista, forse lo sono più di mente che di fatto, e in 16 anni di carriera agonistica ho provato ogni tipo di allenamento ed alimentazione, senza mai improvvisare nulla o lasciarmi consigliare, ahimé, dall'istinto, pulsione vitale per ogni essere vivente di origini animale. Penso di essermi allenato abbastanza bene, a volte benino, addirittura qualche volta bene, non ho mai mangiato grassi oppure li avevo introdotti solo da pochissimi anni ascoltando i puntuali consigli del Dott. Spattini, ma sempre seguendo un rigido regime che mi imponevo che a volte era giusto e faceva la differenza, a volte era completamente sbagliato e mi ostacolava nei miei miglioramenti. Visto che "di moda scegliere le ignoranti aberrazioni chimiche che sono presenti ora nel mondo del culturismo, oppure il Fitness che fa tendenza di cui non ho ancora ben capito il significato tecnico, in maniera anticonformista ho scelto la via del bilanciare e della carne. Ossia, come ci illumina Cianti, Il Ciclo H - PO. Parlo di illuminazione perché forse quasi tutti i culturisti vagamente la sapevano e la conoscevano, ma non applicata in questa maniera logica e razionale. Sono d'accordo su quasi tutti i punti di Cianti comparsi sulle pagine di Olympian's News, tranne forse per quel quantitativo di carne che si arriva a mangiare nei giorni di Riposo, un quantitativo per me eccessivo che abbiamo quindi rivisto. Per quanto riguarda l'allenamento penso che ogni atleta debba leggermente adattarlo a seconda delle sue caratteristiche, ovvero se è dotato più o meno di fibre bianche rispetto alle rosse, se ha gruppi carenti che rispondono ad alte ripetizioni e se ha gruppi

muscolari buoni che con poche e pesanti ripetizioni riesce a saturare. Personalmente sono giunto alla conclusione, che mai dovrebbe essere tale, che mi alleno (scusate, mi massacro) per tre giorni consecutivi, ne riposo 5 eseguendo walking in salita sul tapis roulant e facendo a giorni alterni gli addominali, altri 2 giorni di allenamento molto duri con i pesi a cui seguono 4 giorni ancora di riposo attivo. Innanzitutto così facendo ho risolto un problema molto grosso, quello dei dolori e degli infortuni. Mi sono, nel tempo, infortunato dappertutto o quasi e negli ultimi due anni non sono mai riuscito a fare allenamenti veramente intensi e pesanti, perché ad ogni seduta avevo un dolore che mi rovinava l'allenamento. Non riuscivo a fare allenamenti che potessero stimolare la crescita. Possiamo dire che a causa del dolore o per la paura che sopraggiungesse facevo delle sedute che sembravano dei "compitini", ben lontano da ciò che ho sempre inteso io per "HIGH INTENSITY".

Il mio programma non è proprio identico a quello pubblicato da Cianti, ma è molto simile. Spero che il mio contributo pratico possa essere di aiuto ai lettori. Dapprima ero partito con :

**3 GIORNI DI ALLENAMENTO
4.000 K cal**

CARBOIDRATI 60%
PROTEINE 15%
GRASSI 25%

**3 GIORNI DI RIPOSO
5.000 Kcal**

CARBOIDRATI 50%
PROTEINE 30%
GRASSI 20%

**3-4 GIORNI DI RIPOSO
(dieta di accumulo proteica) 4.500 Kcal**

CARBOIDRATI 25%
PROTEINE 50%
GRASSI 25%

Ho avuto qualche problema principalmente per due motivi:

- 1) Nella 2^a e 3^a fase mangiavo troppe proteine e grassi rispetto alle mie abitudini e forse uno sbalzo di questo tipo mi ha creato qualche problema a livello di digestione.
- 2) Abituato come ero ad allenarmi come una macchina, sempre, sia se stavo bene sia se ero ammalato, nei primi giorni di riposo mi sono trovato in una condizione di turgore muscolare notevole che poi è scemata completamente in certi muscoli, meno in altri durante la settimana di riposo forzato. Ciò stava a significare che la super compensazione in certi muscoli avveniva, in altri meno a causa della loro composizione. Solitamente il muscolo a prevalenza di fibra bianca, veloce è quello che si gonfia subito, che duole per vari giorni dopo l'allenamento e che rimane turgido e pieno nel tempo. Questi muscoli potranno recuperare molto e solitamente corrispondono ai nostri gruppi muscolari migliori sia in forza, volume e capacità d'allenamento. Dall'altra parte il muscolo a prevalenza fibra rossa, lenta è quello che ci impiega più tempo a gonfiarsi, necessita di un numero di ripetizioni maggiore, che duole per 2 giorni al massimo dopo la seduta e che perde in breve tempo la pienezza. Questi muscoli dovranno recuperare di meno e solitamente corrispondono ai nostri gruppi carenti o a quelli che faticiamo a lavorare. Quindi sono passato a questo sistema che tuttora mantengo con ottimi risultati :

3 GIORNI DI ALLENAMENTO 4.100 Kcal	5 GIORNI DI RIPOSO 5.500 Kcal	4 GIORNI DI RIPOSO 5.500 Kcal	2 GIORNI DI ALLENAMENTO 4.100 Kcal
CARBOIDRATI 60% PROTEINE 15% GRASSI 25%	CARBOIDRATI 40% PROTEINE 40% GRASSI 20%	(Uguale ai primi 5)	(Uguale ai primi 3)
- 200 g di riso + 40 g di burro di arachidi + 3 uova intere - 200 g di riso + 100 g di manzo + olio di oliva - 200 g di manzo + 50 g di pane - 200 g di riso + 10 albumi d'uovo - 100 g di manzo + 50 g di pane + olio di oliva	- 200 g di riso + 20 albumi d'uovo + 2 rossi + olio di oliva - 150 g di riso + 50 g di pane + 500 g di manzo + olio di oliva - 100 g di pane + 100 g di Whey Protein + 40 g di burro d'arachidi - 150 g di riso + 500 g di pollo + olio di oliva - 500 g di pesce + verdure		
Durante questi 3 giorni ed i successivi 2 di allenamento assumo 20 g B.C.A.A. e 10 g di Creatina finito l'allenamento e 1g di Vitamina C.	Il primo giorno di riposo mangio leggermente meno di quanto scritto qui sopra. L'ultimo giorno di riposo abbasso un po' le proteine e alzo leggermente i carboidrati per prepararmi ai giorni di allenamento. Assumo 10 g di Glutamina - 1 g di Calcio gluconato - Vitamina A ed E - 250 mg Magnesio, 250 mg di Potassio - 2-3 g Fosfatidilserina.		

<u>1° GIORNO</u> -Deltoide posteriore -Schiena -Bassa schiena	<u>3° GIORNO</u> -Deltoide anteriore -Bicipiti (High reps) -Polpacci (Soleo)	<u>9° GIORNO</u> -Spalle (Distensioni) -Braccia (Pesanti)
<u>2° GIORNO</u> -Deltoide laterale -Pettorali -Tricipiti (High reps)	<u>4°-5°-6°-7°-8° GIORNO - RIPOSO</u> -Walking in salita o cyclette 30' + addome	<u>10° GIORNO</u> -Quadricipiti -Femorali -Polpacci (Gastrocnemio)
<u>11°-12°-13°-14° GIORNO - RIPOSO</u> - Walking in salita o cyclette 30' + addome		

Per quanto riguarda l'allenamento l'abbiamo adattato alle mie caratteristiche, ovvero lavorare più frequentemente, ascoltando quindi il proprio corpo, le proprie necessità, quei gruppi che fanno più fatica e che quindi necessitano di essere toccati più spesso di altri. Solitamente alleno ogni gruppo con 3 esercizi: il primo esercizio Ã base e faccio un piramidale molto pesante tipo 8-6-4-2. Il secondo, sempre base, arrivo, con un peso dell'80% del carico massimale, a sfinimento (6-8 reps), poi 3 forzate, 2 negative (8 secondi a scendere), scalo il peso

del 30-50% e proseguo a sfinimento. Il terzo esercizio complementare di isolamento lo eseguo seguendo la tecnica dello stripping, (a scalare il peso). Ovviamente vario il numero delle serie a seconda della grandezza del muscolo allenato. per essere chiaro a tutti, si potrebbe sintetizzare il concetto di Cianti, dicendo che il muscolo cresce come conseguenza dell'eccesso di proteine ingerite. L'effetto contrario, cioè il catabolismo, avviene quando ci alleniamo, cioè rallentiamo o blocchiamo l'anabolismo proteico distruggendo e sfilacciando il muscolo. Dopo 2 o 3 giorni di questi duri e catabolici allenamenti serviranno dai 3 ai 5 giorni di riposo, di dieta iperproteica e maggiormente calorica, fino al completo compimento dell'accumulo proteico che coincide con la super compensazione. Quindi non prendete, come spesso fa il culturista, la scheda sul giornale seguendola alla lettera senza chiedersi il perché o capire, ma adattatela alle vostre caratteristiche muscolari e metaboliche.

Cianti non ha fatto altro che estendere nel tempo quello che già prima il body builder faceva, ossia durante l'allenamento assumere carboidrati, dopo l'allenamento assumere gli aminoacidi per reintegrare il muscolo distrutto. Questo era giusto, ma frettoloso, visto che la fibra muscolare dopo uno strenuo allenamento si ricompone più grossa e resistente dopo diversi giorni, quindi non ha senso distruggere di nuovo un determinato muscolo prima che la super compensazione e l'avvenuta riformazione delle fibre si sia compiuta. Un maratoneta o un ciclista durante la performance consuma glicogeno che a gara terminata, con una appropriata alimentazione, recupera pienamente in 24-36 ore. Un body builder durante la performance in palestra, causando traumi al muscolo consuma proteine che riuscirà a integrare e a super compensare solo dopo vari giorni. Quindi il body builder ha bisogno di un numero maggiore di giorni di riposo rispetto ad altre discipline sportive che necessitano di maggior continuità a causa anche di un continuo affinamento delle tecniche. Se seguendo questa metodica vi dovesse capitare di non aver recuperato in pieno e di dover attendere un altro giorno o due per attuare la totale super compensazione muscolare, fatelo senza esitare, così come dovrete avvicinare i tempi di allenamento per un muscolo che sentite ormai svuotato.

Bisogna quindi usare la testa e seguire il proprio istinto, quell'asse mente-muscolo che, se volete essere body builder, per forza di cose dovrete affinare. Sono ormai 4 mesi che ho messo in pratica questa teoria senza l'ausilio di alcun farmaco ed oltre ad aver azzerato i dolori tendinei ho guadagnato 3 kg abbassando la percentuale di grasso corporeo. Ho pienezza muscolare, mi è aumentata la vascolarizzazione, grasso e ritenzione idrica sono calati soprattutto nelle gambe e glutei e, cosa più rilevante, collegata anche all'assenza di dolori, ho aumentato del 20% ed in certi casi anche del 30% la forza, raggiungendo casi, come nelle spinte per i deltoidi o i rematori, in cui sono arrivato a spostare carichi mai mossi prima.

GRAZIE, GIOVANNI!

Mi chiamo Alessandro, 24 anni, un passato ancora recente di judoka, una vita da agonista di livello nazionale costretto da problemi di lavoro ad un ridimensionamento forzato. Recupero innamorandomi del bodybuilding, circa quattro anni fa. Una sana alimentazione ed un allenamento di tipo tradizionale portano subito ottimi risultati. Nei primi tre anni cambio notevolmente il mio aspetto fisico, il peso corporeo passa da 67 a 80 chili, la qualità muscolare migliora. 13 chili in più frutto di sudore e disciplina, poi il buio un anno intero durante il quale non sono più riuscito a saziare la mia fame di progressi e allora schede su schede, variazioni continue nell'alimentazione, ma niente, la mia crescita si era arrestata, il mio umore era sotto le scarpe. Finché decisi di entrare proprio nella palestra sotto casa...ad aspettarmi Giovanni Cianti che andavo a trovare perché la lettura di alcuni suoi articoli mi aveva particolarmente interessato. Stupefacente la professionalità nell'analizzare la mia condizione fisica, sotto la sua completa supervisione abbiamo trasformato completamente il mio programma. Visti i risultati mi sembra doveroso presentarlo.

Tre giorni di allenamento intensissimo, pasti frequenti ma poche calorie provenienti in prevalenza da carboidrati, poi quattro giorni di completo recupero muscolare, solo una leggera attività aerobica, calorie in eccesso, tanta carne, frutta e verdura. Poi altri due giorni di fuoco sotto i pesi e di nuovo dieta ipocalorica seguiti da cinque giorni di ozio forzato, difficili da accettare per chi come me era abituato a due sedute giornaliere cinque giorni su sette. Poi il ciclo ricomincia. Zero

integratori il ciclo Hunting non ne ha bisogno. Dopo solo quattro settimane (un solo ciclo di allenamento):

- Panca piana + 10 kg
- Lat machine + 10 kg
- Squat + 20 kg
- Peso corporeo + 3 kg con muscoli più densi e definiti.

Sembra incredibile ma credetemi è tutto vero. Con l'aiuto di Giovanni la mia sfida personale è stata vinta, l'appuntamento adesso è per i miei nuovi traguardi da raggiungere. Grazie per l'ospitalità.

Alessandro Gatti.

IL CICLO IN SINTESI

	HUNTING			PIG OUT				HUNTING		PIG OUT			
GIORNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
PESI	PETTO (pesante) BICIPITI (richiamo) POLPACCI SOLEO	DORSO (pesante) TRICIPITI (richiamo) LOMBARI	GAMBE (pesante) SPALLE (richiamo) SOLEO					PETTO ALTO (richiamo) SPALLE (pesante) SOLEO	BRACCIA (pesante) VASTI DEL QUADRICIPITE (stripping) FEMORALI				
CARDIO				30'	30'	30'	30'			30'	30'	30'	30'
CALORIE	2765	2765	2765	3500	3700	3700	3500	2765	2765	3500	3700	3700	3500