

Jurassic file
THE HUNTING IN DEEP
Olympian's 2000
Giovanni Cianti

LA FRATTURA RISALDATA

Dopo due milioni e mezzo di anni, caratterizzati dal fluido e regolare cammino dell'evoluzione, scandito da impercettibili e costanti mutazioni genetiche, diecimila anni fa un cataclisma culturale ha scardinato l'esistenza dei nostri progenitori. La scoperta dell'agricoltura è stato un incidente di grande rilievo nella storia biologica dell'uomo. Ha portato l'impagabile beneficio della nascita della civiltà, ma allo stesso tempo - stravolgendo ritmi e abitudini oramai stabilmente acquisite - ha seriamente compromesso il nostro benessere e la nostra salute. Oggi, agli albori di una nuova era, l'Era Informatica, abbiamo la possibilità di riconciliarci col nostro DNA. Questa consapevolezza ci spinge ad analizzare a fondo l'evoluzione della specie homo sapiens per meglio comprendere la nostra vera natura e le nostre reali necessità. Ancora una volta, il bodybuilding è nella trincea di questi studi rivoluzionari, fino ad ora ignorati dai mass media, destinati a divenire ben presto patrimonio comune dell'umanità.

Il ciclo Hunting – Pig Out

Questa nuova filosofia di lavoro anabolico si basa sull'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 rispettivi diversi regimi di allenamento e nutrizione. Da qui l'esigenza ineludibile di tenere ben distinti i due fenomeni. Nelle due precedenti ricerche e in una serie di articoli ad esse correlati - con il supporto di studi ed esperienze, alla luce della storia evolutiva dell'uomo - abbiamo analizzato questo incontrovertibile dato di fatto. Si è inoltre constatato come in realtà siamo geneticamente costruiti per brevi

IL PRINCIPIO DELLA DISCORDANZA EVOLUTIVA

E' basato sulle leggi dell'evoluzione. Detto in sintesi, la pressione ambientale privilegia le specie più idonee a sostenerla. Le caratteristiche necessarie si trasmettono di generazione in generazione con un processo di lento e graduale adattamento che migliora le caratteristiche premianti. Si raggiunge così un equilibrio genetico relativamente stabile. Quando le condizioni ambientali (naturali ma anche culturali) cambiano in modo drastico e repentino la specie sperimenta quella che viene definita "discordanza evolutiva", si trova cioè a dovere affrontare una situazione per la quale non è idonea. Ne deriva una percentuale di sopravvivenza ridotta, minore salute ed efficienza della più parte della popolazione. Alcuni individui, quelli con le caratteristiche più idonee al nuovo ambiente sopravvivono e si riproducono meglio dando così origine a una nuova linea evolutiva. Questo ulteriore adattamento richiede diverse migliaia di anni per una specie come quella umana che produce una nuova generazione ogni venti, venticinque anni. Servono infatti mille, diecimila generazioni perché un adattamento si stabilizzi, equivalenti per l'uomo a ventimila - duecentomila anni. Dall'inizio dell'era agricola a oggi si sono succedute circa cinquecento generazioni, troppo poche per avere sostanziali adattamenti genetici.

IL CATACLISMA DELL'AGRICOLTURA

Il passaggio dalla caccia all'agricoltura è ancora troppo recente perché la specie umana si sia potuta adattare. Questo incidente biologico e culturale durato, con la sua appendice industriale, non più di otto, diecimila anni ha creato una frattura profonda nell'evoluzione dell'uomo, fino ad allora così lineare e senza scosse, un *gap* che col passaggio all'Era Digitale saremo presto in grado di recuperare. Solo il ritorno ai ritmi della caccia ci consentirà di ritrovare equilibrio e benessere. E nel campo del bodybuilding, finalmente risultati.

*L.CORDAIN, Ph D, 1999. Professor of Exercise and Sport Science
COLORADO STATE UNIVERSITY*

fasi di attività strenua seguiti da lunghi periodi di riposo e come i fenomeni del ripristino muscolare e dell'accumulo proteico non siano circadiani, bensì infradiani, tali da richiedere fino a quindici giorni per realizzarsi compiutamente. Si è poi chiarito come il deposito di proteine nei muscoli sia promosso essenzialmente dall'alimentazione e come la dieta che predispone allo sforzo intenso sia ben diversa da quella che favorisce l'accumulo proteico. Da queste constatazioni nascevano alcune domande ben precise:

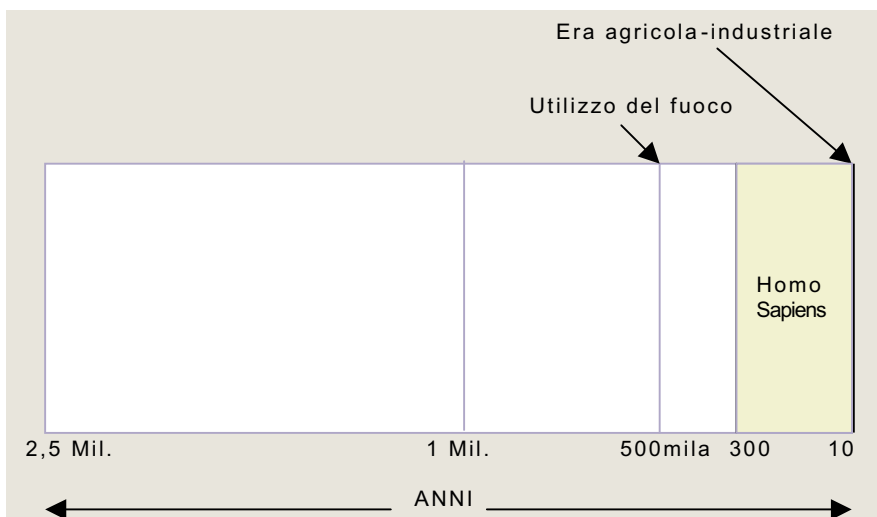
- perché dobbiamo pregiudicare la nostra capacità di esercizio cercando contemporaneamente l'accumulo proteico?
- Perché interrompere la fase di deposito degli aminoacidi con l'esercizio? Perché bloccare un processo tanto desiderato proprio mentre si sta attuando, per ricominciare ancora una volta tutto da capo?
- Perché mischiare le due fasi, questi due fenomeni così diversi tra loro?

Fatti ed esperienze ci suggeriscono da molto tempo che si tratta di un compromesso impossibile, prova ne sia:

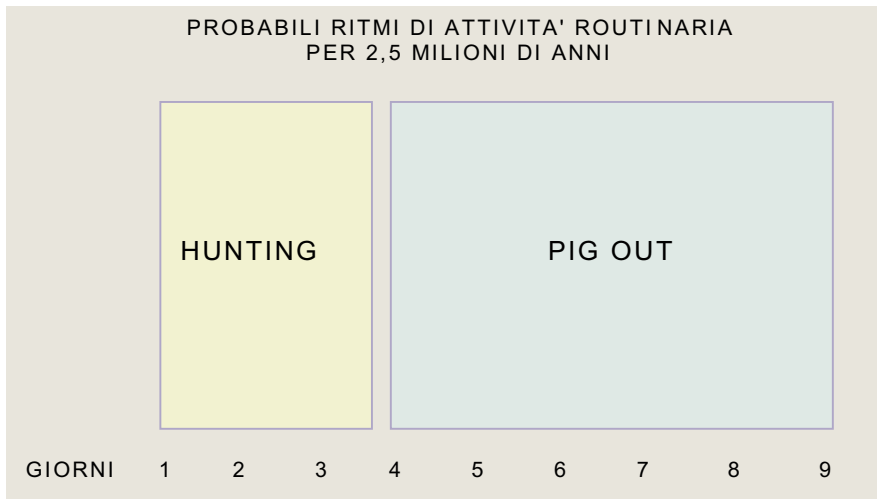
1. la difficoltà universale di conciliare allenamento e recupero.
2. I risultati scarsi e scoraggianti.
3. La costante necessità di interventi - tampone (periodizzazione, integratori e quant'altro) che mitigano ma non risolvono il problema.
4. Il ricorso ai farmaci, sorta di grimaldello biologico, finora unica, tangibile soluzione.

Cronologia evolutiva

Quasi due milioni e mezzo di anni sono sintetizzati dallo schema che segue.



In questo lasso di tempo è ragionevole supporre - la conferma viene dalla nostra stessa biologia - che i nostri antenati alternassero brevi episodi di caccia o di guerra a lunghi periodi di rigenerazione protratti fino all'esaurimento dalle scorte di cibo. Ritmi ben diversi da quelli che in seguito saranno imposti all'uomo dalle culture agricola e industriale.

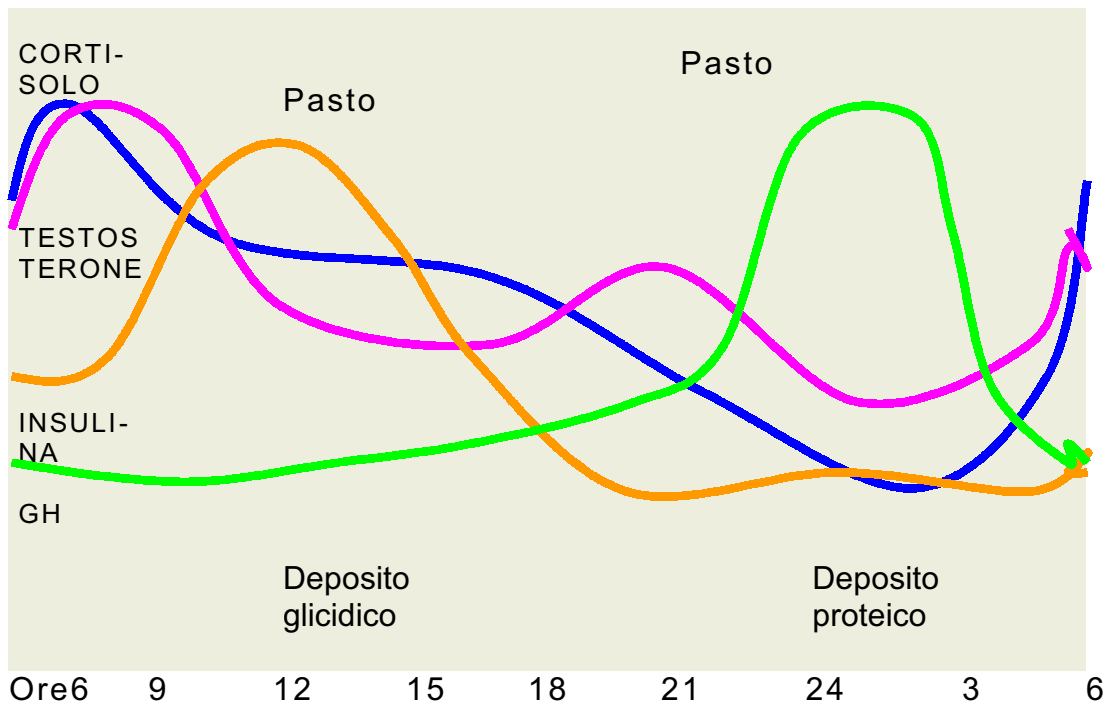


A questo si deve aggiungere un ulteriore dato; l'inizio di un'era, quella Informatica, sicuramente rivoluzionaria, che se ben gestita potrà ricondurci ai ritmi e alle abitudini preistoriche, inaugurando per l'umanità una nuova "Età dell'oro".

Era	ERA PREISTORICA	ERA AGRICOLA	ERA INFORMATICA	ERA INFORMATICA
Durata	2,5 milioni di anni	10.000 anni	Oggi...	..d'ora in poi
Lavoro fisico	Cacciatore - raccogliitore	Agricoltore, operaio	Nessuno, surrogato in parte dallo sport	Esercizio anaerobico di potenza analogo alla caccia
Caratteristiche	Breve, intenso, episodico con lunghi periodi di riposo	Giornaliero, prolungato, faticoso ma non intenso	Di varia natura ma sempre limitato in durata e in frequenza	Come due milioni di anni fa
Alimentazione	Carne fresca, carogne, uova, pesce, insetti, radici, bacche	A base di cereali, scarsa di proteine animali	La stessa dei diecimila anni precedenti	La stessa di due milioni di anni fa
Salute	Individui sani ed estremamente robusti, ben adattati all'ambiente	Scarso benessere e salute, scarso adattamento alle nuove condizioni ambientali	Obesità, diabete e malattie correlate, salute scadente	Sempre più robusta, grazie alla scienza e al ripristino dei ritmi preistorici

Per meglio comprendere quanto in seguito sarà esposto, è opportuno analizzare i nostri ritmi ormonali giornalieri e il loro straordinario coincidere con le attività routinarie della preistoria. Lo schema che segue dimostra anzitutto il carattere profondamente diverso dei due gruppi di ormoni - *di attività* e *di accumulo* - la cui produzione si rivela non solo antitetica, ma in alcuni momenti addirittura inversamente proporzionale. Si evince anche con chiarezza che quando l'attività fisica non è così intensa da produrre una lisi significativa del tessuto muscolare il recupero può tranquillamente risolversi nell'ambito delle ventiquattro ore.

Onde circadiane della produzione ormonale

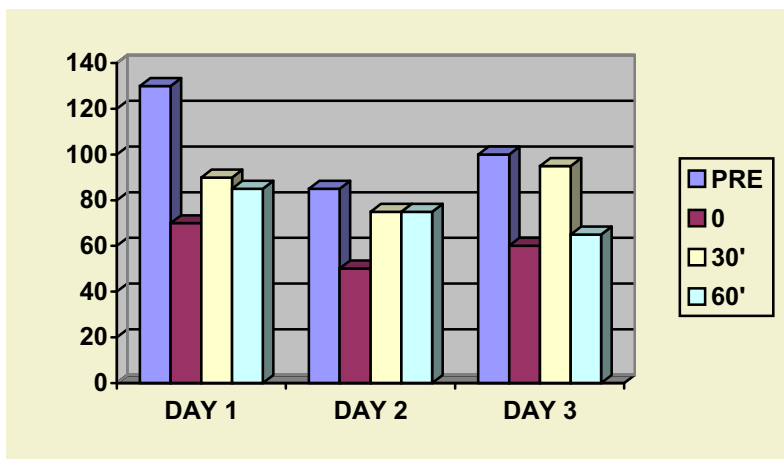


- **MATTINO PRESTO:** inizio delle attività, salgono gli ormoni che promuovono l'utilizzo dell'energia, mentre gli ormoni del deposito sono ai loro livelli più bassi.
- **FINE MATTINATA:** è il momento del primo pasto, scendono gli ormoni dell'attività, sale l'insulina fino al suo picco giornaliero.
- **PRIMO POMERIGGIO:** è il tempo del riposo e di un parziale recupero proteico. Il GH inizia a salire.
- **TARDA SERATA:** gli ormoni dell'attività e l'insulina sono al minimo per dare spazio all'azione del GH.
- **NOTTE:** sono pienamente in funzione i processi dell'anabolismo proteico, picco del GH.

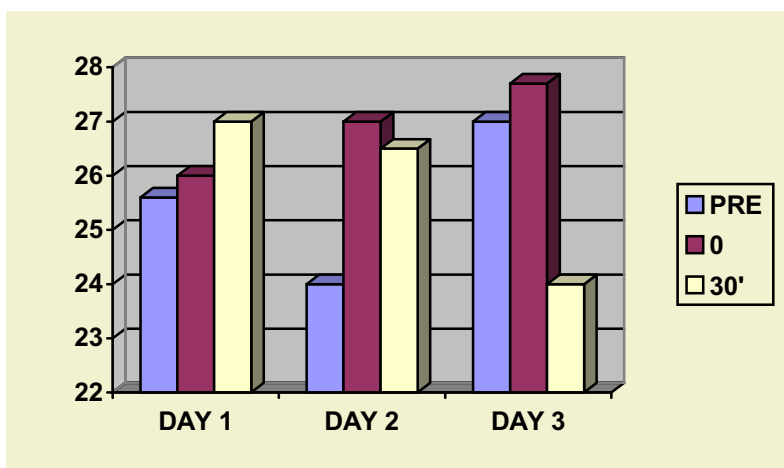
Analisi della risposta ormonale al lavoro intenso contro resistenze (Kraemer¹)

Tutt'altra musica suona il nostro organismo quando è sollecitato da attività intense e destruenti come appunto il bodybuilding, la caccia oppure il combattimento. Dal più volte citato studio di Kraemer abbiamo estrapolato le fluttuazioni ormonali che si verificano durante tre giorni consecutivi di bodybuilding verificate in atleti *natural*, non integrati con proteine/carboidrati. I prelievi sono stati effettuati:

- PRE, prelievo basale subito prima dell'esercizio
- 0', immediatamente dopo l'esercizio
- 30', a trenta minuti dalla cessazione
- 60', a sessanta minuti dal termine.

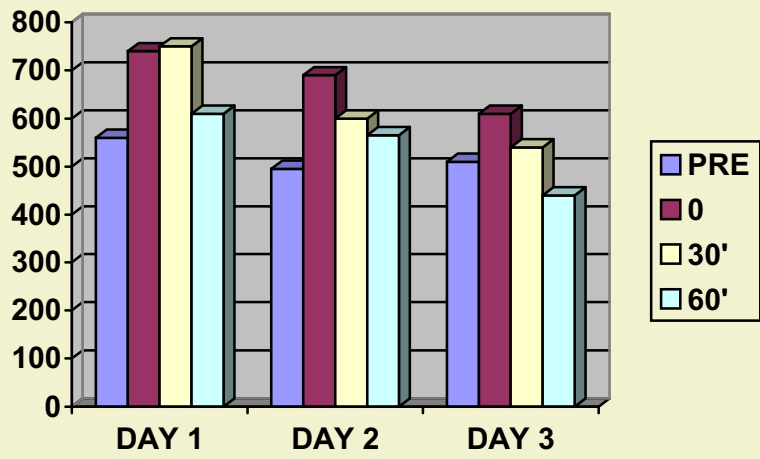


INSULINA (pmol/L)

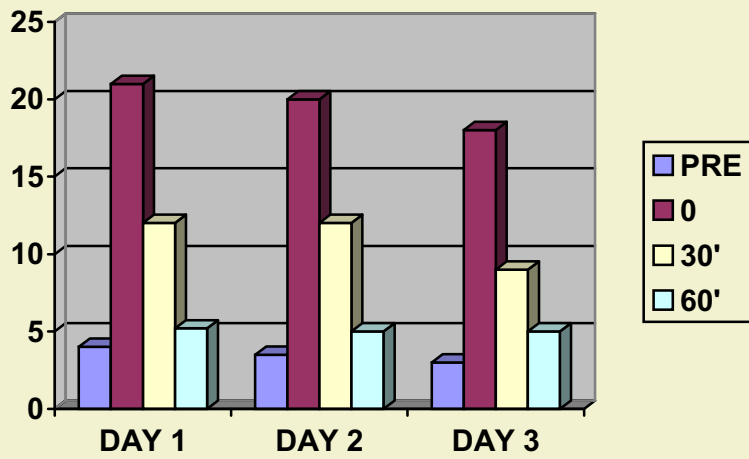


IGF - 1 (nmol/L)

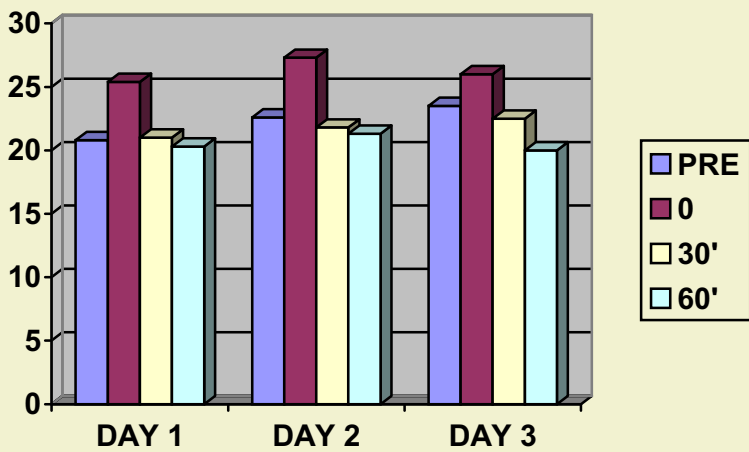
¹ W. J.KRAEMER et al: "Hormonal Responses to Consecutive Days of Heavy - Resistance Exercise with or without Nutritional Supplementation" JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY vol.85, n°4 (1544-1555) OCTOBER, 1998



CORTISOLO (nmol/L)



GH (mcg/L)



TESTOSTERONE (nmol/L)

Questi dati evidenziano:

ORMONI DELL'ATTIVITA'

- Cortisolo, i valori basali e di picco decrescono giorno dopo giorno probabilmente per l'adattamento all'esercizio.
- Testosterone, i valori basali crescono progressivamente, il livello massimo post - allenamento è raggiunto al secondo giorno, possibile picco della prestazione.

ORMONI DEL DEPOSITO

- Insulina, i valori basali e post - esercizio scendono giorno dopo giorno in modo progressivo e molto significativo.
- GH, i valori basali e di picco declinano progressivamente col proseguire dei giorni di esercizio, un vero e proprio crollo della capacità di sintesi proteica.
- IGF - 1, i valori basali e di picco aumentano significativamente, mentre il valore a trenta minuti evidenzia una costante diminuzione. Un risultato controverso da mettere in relazione con l'estrema sensibilità degli IGF - 1 alla lisi del tessuto muscolare cosa che entro certi limiti li rende indipendenti dall'alimentazione e dai ritmi circadiani,

In sintesi, l'evidente calo degli ormoni del deposito, sia pure con la discrepanza degli IGF - 1, suggerisce che nei giorni di allenamento viene a mancare l'ambiente favorevole alla costruzione di tessuto muscolare. Inoltre dati derivanti dalla stessa esperienza raccolti su atleti integrati pre e post allenamento con una bevanda al 33% di proteine e al 67 % di carboidrati evidenziano invece:

1. Aumento del cortisolo e calo del testosterone, tali da provocare una perdita di potenza negli atleti.
2. Incremento dell'insulina post - allenamento che li ha portati a ingrassare.
3. Sostanzialmente identica tenuta degli IGF - 1.
4. Identico declino del GH.

Questo ci porta a concludere che interventi - tampone di integrazione non risolvono il conflitto tra lavoro intenso e recupero, ma anzi aggravano la situazione provocando un calo di potenza e quindi riducendo l'efficacia dell'esercizio e ingrassando l'atleta.

La conferma di Volek²

Questa ricerca, mirata a stabilire le correlazioni tra bodybuilding, riposo, alimentazione e *output* ormonali, ha interessato dodici culturisti, nutriti con differenti protocolli dietetici, esaminati per diciassette giorni, prima e cinque minuti dopo l'allenamento. Gli esercizi eseguiti erano gli stessi per tutti i soggetti, Panca Orizzontale (5 x 10 ad esaurimento) e Squat Jump (5 x 10 col 30% del massimale). Si è appurato in tutti i soggetti che a parità di lavoro i nutrienti alteravano significativamente i livelli di testosterone, mentre il cortisolo aveva andamento costante. In particolare elevate quantità di proteine animali si traducevano in meno testosterone, mentre ridotte proteine e grassi animali più abbondanti aumentavano i livelli dell'ormone, esattamente come numerosi studi precedenti avevano già dimostrato con soggetti sedentari. Ulteriore dimostrazione del controsenso di una dieta idonea all'accumulo proteico nei giorni di allenamento.

Filogenesi dello sport

Lo sport è un'attività ludica che ricalca i ritmi e le attività indispensabili alla sopravvivenza, di conseguenza strettamente dipendente dalla cultura e dalla società. In pratica fino ad oggi è servito ai giovani per prepararsi alla vita. E' quindi ovvio che nell'era agricola - industriale caratterizzata dal lavoro di resistenza e di fatica, lo sport tradizionale abbia avuto una stretta connotazione aerobica. Non a caso, già a partire dall'inizio del secolo la fisiologia dello sport ha ricalcato pedissequamente quella del lavoro, diversificandosi e approfondendosi solo negli ultimi venti anni a seguito del ruolo sempre più rilevante che lo sport, inteso come sostituto del lavoro fisico, andava acquisendo. Fino ad oggi però rimangono sostanzialmente invariati i suoi principi, le sue teorie e le sue finalità. Obiettivo dello sport resta soprattutto la quantità del lavoro (le ore, i chilometri, i giri..) non la sua qualità. Se i principi storici della scienza sportiva sono a tutt'oggi ancora validi per le discipline di resistenza, si sono mostrati - come si è fin qui osservato - ampiamente fallimentari per gli sport di potenza. E' sicuramente controproducente infatti applicare i criteri dell'allenamento di resistenza al

²J. S. VOLEK et al: "Testosterone and Cortisol in Relationship to Dietary Nutrients and Resistance Exercise" JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY, vol.82, n°1(49-54). JANUARY, 1997.

lavoro di potenza. L'inizio del ventunesimo secolo segna quindi il superamento di un modello tecnico - organizzativo che aveva profonde radici culturali ma non fisiologiche. La nostra attività fisica, oramai solo ludico - sportiva, fondamentale perché ci fornisce quella quota di lavoro indispensabile per la funzionalità del nostro corpo, può e deve tornare ai criteri, ai ritmi alla fisiologia che più è conforme al nostro DNA, frutto di due milioni di storia evolutiva.

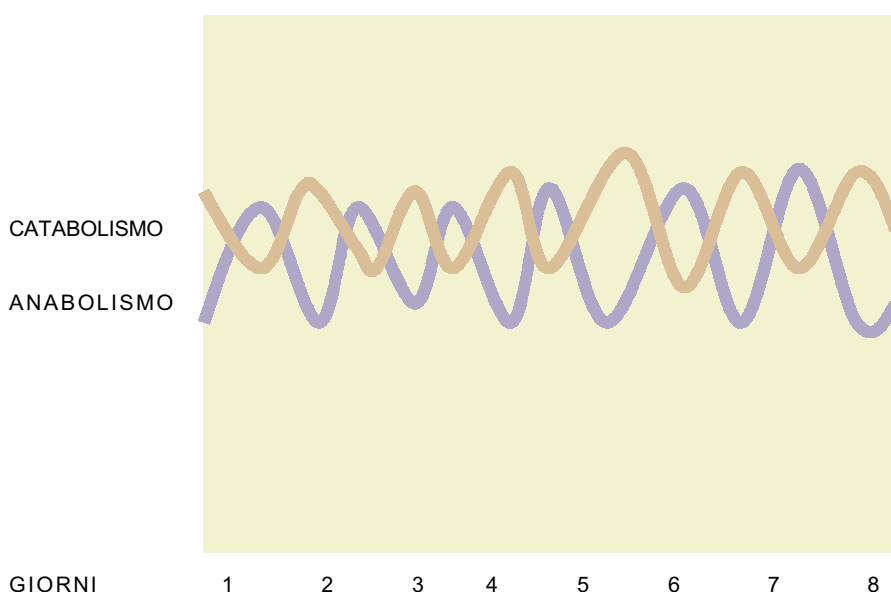
Programmazione aerobica e anaerobica

I riflessi biologici dei due diversi tipi di esercizio, aerobico e anaerobico sono profondamente diversi. Il dato più importante come si è più volte sottolineato è quello relativo ai tempi di recupero 24, 36 ore per il glicogeno e 10, 15 giorni per il tessuto proteico. Gli effetti dell'organizzazione aerobica (allenamento giornaliero o comunque sulla base del microciclo) trasferita al lavoro di potenza li possiamo osservare nello schema che segue. Si tratta di un lavoro che ha fatto parlare, e non a sproposito, di "fatica di Sisifo", grandi sforzi che si rinnovano ogni giorno senza risultato.

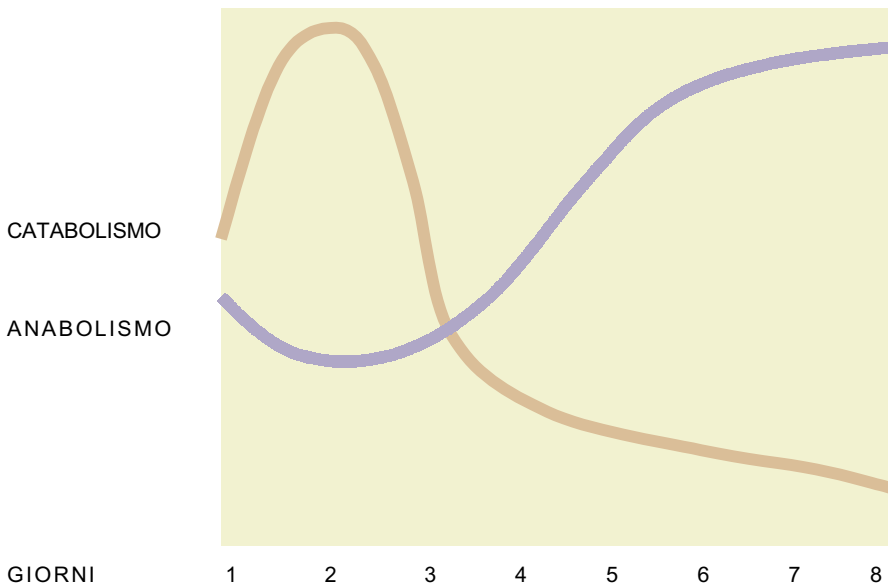
GLI EFFETTI DI UN ALLENAMENTO COI PESI NON SI RISOLVONO SU BASE CIRCADIANA, PERCHE' COME SI E' VISTO SERVONO ANCHE 15 GIORNI PER UN RIPRISTINO PROTEICO COMPLETO.

LAVORO MUSCOLARE INTENSO:

A) allenamento a giorni alterni, la fatica di Sisifo.



B) ciclo Hunting, lavoro e recupero su base infradiana.



Il calendario ritrovato

Per due milioni di anni l'uomo ha misurato il suo tempo sui ritmi siderali, gli stessi ritmi che hanno modellato la sua biologia. Dall'esser parte del sistema solare ne sono derivati:

- IL GIORNO, cioè l'alternarsi di luce e buio, evidenza della rotazione della Terra attorno al proprio asse.
- IL MESE, correlato alle fasi lunari.
- LE STAGIONI, la successione di clima diversi per effetto dell'inclinazione dell'asse terrestre e dell'orbita ellittica intorno al Sole.
- L'ANNO, il periodo della rivoluzione terrestre attorno alla sua stella.

A questi cicli negli ultimi diecimila anni si è aggiunta una nuova scansione:

- LA SETTIMANA, tempo fisiologico di capacità di carico nel lavoro agricolo. Sei giorni consecutivi seguiti da uno di riposo come imposto dalla Bibbia.

Ed' è proprio su questo ultimo

LA SAPIENZA E LA STORIA ANTICA

La Bibbia, libro della sapienza arcaica oltre che etico e religioso, è un testo di scienza e di storia fondamentale per conoscere i primordi della civiltà agricola. Alcuni passi, redatti inizialmente in forma verbale e successivamente scritta, ben ci descrivono i passaggi chiave della nascita di questa nuova cultura.

IL PARADISO (Genesi, cap.2)

"Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente e vi collocò l'uomo..." "Un fiume usciva da Eden per irrigare il giardino, poi lì si divideva a formare quattro corsi. Il primo si chiama Pison... il secondo Ghicon... il terzo fiume si chiama Tigri... e il quarto è l'Eufrate."

Siamo quindi in Mesopotamia sede universalmente accettata del sorgere dell'agricoltura, 10.000 anni fa. Ma l'uomo pecca di superbia e il paradiso diviene il suo dramma.

LA CADUTA (Genesi, cap.3)

"All'uomo disse:...maledetto sia il suolo per causa tua! Con dolore ne trarrai il cibo per tutti i giorni della tua vita. Spine e cardi produrrà per te e mangerai l'erba dei campi. Con il sudore del tuo volto mangerai il pane, finché tornerai alla terra dalla quale ti ho tratto..."

Condannato alla schiavitù del lavoro dei campi con ritmi ben diversi dalle consuetudini gioiose dei cacciatori: fatica e salute misera nel primo caso, vigoria e benessere nel secondo, come archeologia ed etnologia ci dimostrano con chiarezza.

LA CREAZIONE (Genesi, cap.2)

"Allora Dio nel settimo giorno portò a termine il lavoro che aveva fatto e cessò nel settimo giorno ogni suo lavoro."

E' la prescrizione - resa obbligatoria dall'esempio divino - del ciclo dell'agricoltore che senza riferimenti astronomici nasce appunto 10.000 anni fa. Sette giorni, quanto in pratica è fisiologicamente sostenibile un lavoro fisico prevalentemente aerobico.

modello che si sono adattate tutte le nostre attività, comprese quelle sportive. Un modello valido per gli sport aerobici, non per gli sport di potenza, come l'esperienza ci insegna. **IL MICROCICLO, BASE DELLA PERIODIZZAZIONE SPORTIVA E' CONTRO PRODUCENTE NEL BODYBUILDING.**

Verso una nuova teoria dell'allenamento di potenza

Osservazioni, studi e ricerche ci portano a formulare una indicazione di lavoro sintonica non con le tradizioni ma con i nostri ritmi vitali. L'unità di misura del tempo, la pulsazione più vasta è il ciclo solare, l'anno per l'appunto. Il ciclo solare Hunting tiene conto delle modulazioni ormonali stagionali e delle più intime necessità biologiche. In Estate e in Autunno la caccia, l'accoppiamento, lo svezzamento dei cuccioli; in Inverno la

sopravvivenza, la letargia e infine in Primavera la ripresa dell'attività. In pratica lo si potrebbe articolare in tre periodi come lo schema che segue ci illustra.

IL CALENDARIO

Il calendario è un metodo per calcolare il tempo che combina i giorni in periodi più lunghi quasi sempre correlati a cicli astronomici.

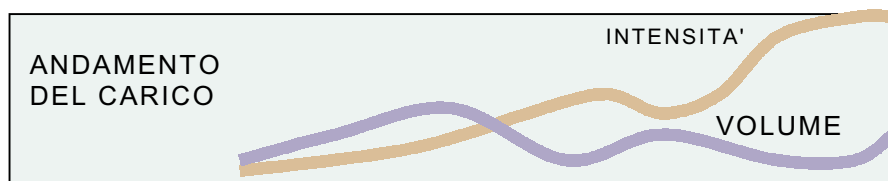
Il giorno, è il tempo che intercorre tra il passaggio del Sole su un meridiano fino al passaggio successivo. In realtà esiste una sia pur minima differenza tra il giorno planetario e il giorno dei nostri orologi (detta Equazione di Tempo) dovuto all'orbita ellittica della Terra e al suo periodo di rotazione che non è costante. Il giorno dell'orologio è un tempo medio, attualmente suddiviso in ventiquattro ore di uguale durata.

La settimana, è il ciclo prescritto dalla legge mosaica, passato poi alla Chiesa Cattolica e al Calendario Romano. Ai sette giorni si è attribuito il nome dei pianeti allora conosciuti, ma questo periodo non ha alcun riferimento astronomico.

Il mese, corrisponde al ciclo lunare. Il mese lunare consta di 29,53 giorni e in un anno avvengono 12,36 lunazioni. Lo schema dei dodici mesi è quindi leggermente arbitrario. Alcuni mesi sono stati corretti in 28 e 31 giorni dai Romani, per evitare il numero 30, per loro, simbolo di morte.

L'anno, poiché la Terra compie la sua rivoluzione attorno al Sole in 365,2422 giorni, non è costituito da un numero pieno e viene corretto periodicamente con l'anno bisestile. Ma questo ancora non è sufficiente a far quadrare i conti, cosa che divenne evidente nel 1500 e comportò lo spostamento della Primavera e della Pasqua, correlate all'Equinozio invernale, più a ridosso del Natale. La riforma Gregoriana stabilì successivamente che l'anno del centenario (1400, 1500, 1600...) potesse essere bisestile solo se divisibile per 400 e tolse alcuni giorni al calendario. L'attuale lunghezza dell'anno di calendario è adesso 365,2425 giorni e la differenza con il tempo planetario è ridotta a 3 giorni ogni 10.000 anni.

PERIODO	Invernale	Primaverile	Estivo - Autunnale
ATTIVITA'	Minima per assecondare l'organismo. Aerobica per non ingrassare. Sedute coi pesi più brevi e meno intense (2 giorni consecutivi al massimo).	Prima fase della preparazione. Gare di prova. Lavoro mirato a costruire le basi della forma. Enfasi sul lavoro di potenza.	Raggiungimento della Top Form. Fase di massima specializzazione Gare principali. Sedute sempre più intense e prolungate (fino a 3, 4 giorni consecutivi)
CARATTERISTICHE	Allenamento conservativo	Power	Specifico del bodybuilding
RITMI ORMONALI	Testosterone basso, Cortisolo elevato		GH, Testosterone elevati. Cortisolo basso.
ALIMENTAZIONE	Mangiare poco privilegiando i grassi e le proteine animali.	Aumentare il cibo e le proteine per combattere il catabolismo stagionale	Diminuire leggermente le calorie, aumentare i carboidrati, ridurre leggermente proteine e grassi.



Il ciclo Hunting –Pig Out

Il ritmo imposto dall'esercizio di potenza prevede:

- Da 1 a 3 giorni di lavoro brutale, accompagnato da alimentazione ridotta in quantità, proteine e fibre; ricca di zuccheri e grassi (fase Hunting).
- Da 5 a 15 giorni di riposo e moderato lavoro aerobico (per bruciare gli zuccheri in eccesso e ridurre l'*output* di insulina). L'alimentazione sarà ipercalorica e iperproteica (essenzialmente carne rossa), iperglicidica solo nelle prime ventiquattro ore post - allenamento per consentire il ripristino del glicogeno. Successivamente i carboidrati saranno ridotti a livello basale mentre le proteine rimarranno molto elevate (fase Pig out). La tolleranza a questo regime alimentare e di esercizio è totale perché acconsente i ritmi fisiologici dell'organismo.

Alcuni cicli Hunting - Pig out

La durata è estremamente variabile, i cicli non sono mai uguali tra loro. Sono ricchi di stimoli sempre diversi e si succedono come si è visto in relazione ai ritmi stagionali e di conseguenza al clima.

CICLO DI RIPRESA

HUNTING	PIG OUT				
Full body ogni giorno	Aerobica				
giorni 1 2 3	4	5	6	7	8

CICLO DI POTENZA

HUNTING		PIG OUT						
Panca	Squat Stacco	Aerobica						
giorni 1	2	3	4	5	6	7	8	9

CICLO DI PICCO

HUNTING			PIG OUT						HUNTING			PIG OUT								
Petto	Cosce	Dorso	Aerobica						Spalle	Tricipiti	Addom.	Avam.	Bicipiti	Polpacci	Aerobica					
giorni 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		

CICLO LUNGO PER AVANZATI

HUNTING		PIG OUT						HUNTING				PIG OUT				
POWER (SPLIT A + B)		Aerobica						POMPAGGIO (SPLIT A+B+ C + D)				Aerobica				
Giorni 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

HUNTING		PIG OUT							
HEAVY DUTY (A + B)		Aerobica							
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Episodio di stimolo o seduta di allenamento

DURATA: da 40 a 70 minuti (finché si mantiene elevata la potenza).

GRUPPI MUSCOLARI: da *full body* in ripresa a un solo gruppo alla volta nel periodo di picco.

ESERCIZI PER GRUPPO: da 1 a 7.

TIPO DI ESERCIZIO: base e di isolamento (eseguiti preferibilmente con bilanciere e manubri).

SERIE: da 2 a 10 per esercizio.

RIPETIZIONI: da 20 a 3 per serie.

RECUPERI: da 1 minuto a 10 minuti tra serie.

INTENSITA':

- periodo invernale: LIVELLO 1 (*serie non portate ad esaurimento*).
- Periodo primaverile: LIVELLO 2 (*serie portate ad esaurimento*).
- Periodo estivo - autunnale: LIVELLO 3 (*serie portate oltre l'esaurimento*).

Esempio di tabella per i pettorali riferita al periodo estivo - autunnale

1	PANCA ORIZZONTALE	(10-8) 8-6-6-4-2/3'
2	CROCI ORIZZONTALI	4 X 8/2'
3	PEC MACHINE (1/2 MOV.)	3 X 15/1,5'
4	ALZATE FRONTALI INVERSE	5 serie triple/1'
5	PANCA INCLINATA	4 X 10/2'
6	PULLOVER	in superset con
7	CROCI BASSE AI CAVI	4 X 15/1'

Per una durata complessiva della seduta di circa 50, 60 minuti

NB: anche se alleniamo un solo gruppo muscolare l'impatto ormonale è sempre globale e coinvolge l'intero organismo.

GC

FAQ, LE DOMANDE PIU' RICORRENTI SUL CICLO HUNTING

D) *Aspettare addirittura 10, 15 giorni prima di tornare in palestra non porta alla decompensazione?*

R) La tanto rapida e temuta decompensazione riguarda solo il lavoro aerobico e l'accumulo di acqua e glicogeno. In un organismo ben nutrito le miofibrille di nuova formazione non si atrofizzano neppure se stai un mese senza allenarti. Si può solo perdere quel minimo di tono relativo alle fibre a contrazione lenta che ipertrofizzano proprio grazie al glicogeno e all'acqua e se non stimolate in pochi giorni tornano alle dimensioni d'origine. Potresti perdere il tessuto muscolare di recente maturazione solo per gravi malattie oppure se riduci drasticamente l'assunzione di cibo.

D) *Dopo quanti giorni di allenamento consecutivo devo interrompere l'allenamento per dedicarmi al carico e al recupero?*

R) Si potrebbe ricorrere a sofisticati dosaggi ormonali per verificare il testosterone in calo e il cortisolo in crescita oppure i livelli di CK, la *creatinchinasi* che è l'enzima più strettamente correlato al cortisolo e alla degradazione proteica. Più pragmaticamente terrei conto dell'indice di potenza, verificandolo inizialmente col **test di Bosco** o su attrezzi isotonici predisposti. In termini ancora più pratici i parametri psicofisici sono questi:

Scarsa disponibilità all'allenamento.

Perdita di entusiasmo e concentrazione.

Calo di esplosività e brillantezza della contrazione muscolare.

Riduzione forzata dei carichi sull'attrezzo.

Riduzione forzata del numero degli esercizi.

D) *Quanto dovrebbe durare la fase di crescita, il Pig out?*

R) Fino ad accumulo proteico avvenuto, quando le cellule staminali sono finalmente maturate in miofibrille. Un indice attendibile potrebbe essere la bilancia del nitrogeno o meglio ancora il turn - over proteico giornaliero verificato su ammonia e urea (*end product method*) dopo una dose orale di 15N glicina (Arnald,99) oppure verificando i livelli di L-(4-3H) fenilalanina ematica (Wray,98). Oppure ancora una volta, empiricamente l'accresciuta potenza:

- Quando torni ad essere **pieno, carico, esplosivo**, desideroso di tornare in palestra.
- Quando sei in grado di caricare almeno **5, 10 chili in più** sull'attrezzo negli esercizi di potenza.
- Quando il **test di Bosco** te lo conferma.
- Solo quando tutto il tuo organismo nel suo complesso ha recuperato e il nuovo tessuto muscolare si è sviluppato sei pronto per riprendere l'allenamento. Ovviamente più è stato intenso e distruttivo lo stimolo che hai saputo evocare, più il periodo di accumulo proteico dovrà essere prolungato. Non avere fretta e aspetta senza problemi finché non sei tornato di nuovo **carico ed esplosivo**.

D) *Devo allenare tutti i gruppi muscolari prima di passare alla fase Pig out?*

R) Non necessariamente. Lo faranno sicuramente i meno esperti, i più giovani o gli avanzati in ripresa di allenamento, ma quello che conta è il fatto che tu interrompa le sedute appena inizi a perdere potenza. Che sia stato allenato tutto il corpo oppure solo pochi gruppi muscolari non ha importanza, allenerai i gruppi trascurati tra 5, 10 giorni nel ciclo successivo.