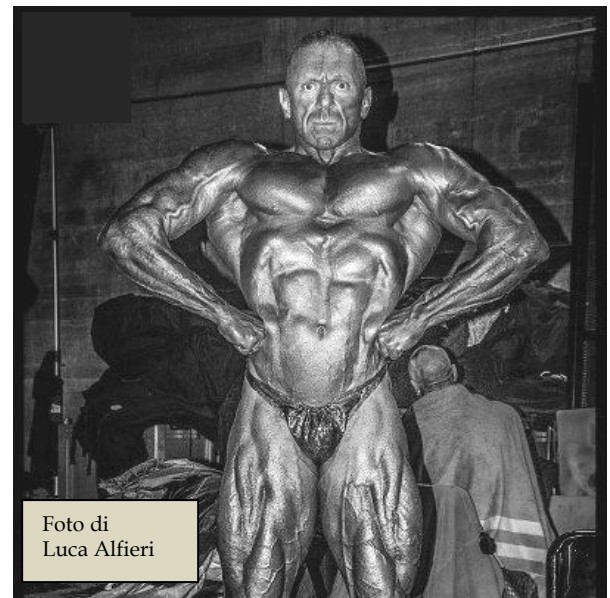


Giovanni Cianti
MY BIG, BIG BROTHER
 Omaggio all'uomo

I fili invisibili della vita e del destino mi legarono anni fa a questa persona. Fu così che il burbero gigante dal cuore d'oro entrò nel mio cuore per sempre. Il resoconto della sua recente preparazione agonistica - che in un tour avventuroso lo ha portato a calcare nuovamente il palco del prestigioso 2 Torri - vuole essere un omaggio alla sua determinazione e al suo coraggio. Non chiamatelo campione che il mondo è pieno di - più o meno - improbabili campioni, Federico appartiene a una specie oramai quasi estinta. Federico è un uomo, un uomo vero.

La ciclizzazione dell'allenamento e' un insieme di modi di attaccare il muscolo completamente differenti gli uni dagli altri, ma tutti necessari e strettamente collegati fra di loro. Nella fase off - season bisogna lavorare piu' sulla iperplasia, cioe' sull'aumento del numero delle cellule muscolari, ma bisogna anche stimolare i nervi e di conseguenza la forza e irrorare al massimo i muscoli di sangue anche per riuscire ad ottenere un buon stretching fasciale dall'interno. Questo e' lo schema che ho adottato dietro suggerimento di Giovanni Cianti. Ho mantenuto meno giorni di riposo di quelli che lui avrebbe desiderato perche' difficile da incastrarli col mio lavoro. Senz'altro Cianti consiglia piu' giorni di riposo totale in cui compensare e supercompensare con un livello altissimo di proteine.

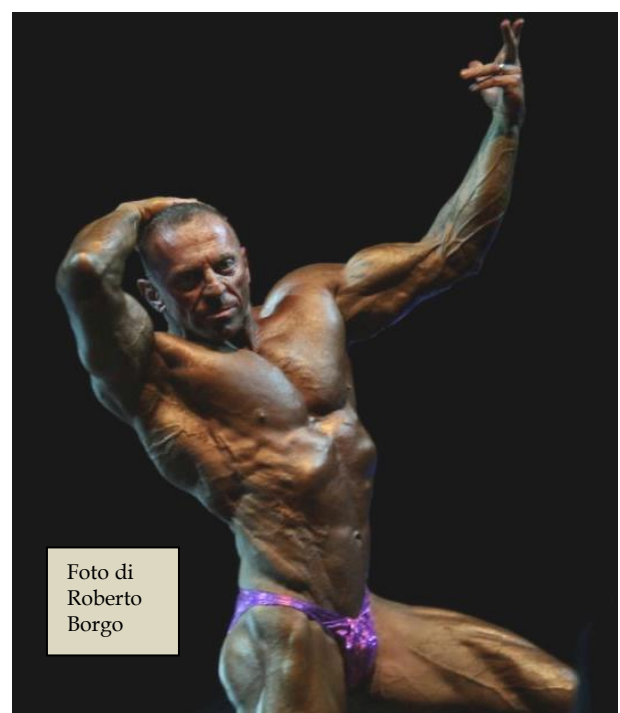


OFF SEASON										
1	2	3	4	5	6	7	8-10	11	12	13-14
POWER		REST	HIGH INTENSITY				REST	PUMP		REST
UPPER BODY	LOWER BODY		CHEST & BIS	QUADS & CAL	DELTS & TRIS	BACK & HAMS		UPPER BODY	LOWER BODY	
5 Sets x 6 Reps 4 min rest	5 Sets x 6-8 Reps 4 min rest		4 - 5 Sets x 6-10 Reps 3 Min. Rest	4 - 5 Sets x 6-10 Reps 3 Min. Rest	4 - 5 Sets x 6-10 Reps 3 Min. Rest	4 - 5 Sets x 6-10 Reps 3 Min. Rest		4 - 5 Sets x 15 Reps 40-50 sec Rest	4 - 5 Sets x 20 Reps 60 Sec Rest	

Due giorni di **POTENZA**, un giorno la parte superiore del corpo, l'altro giorno la parte inferiore. Scopo: allenare i nervi a trasmettere il massimo impulso al muscolo fino a cedimento nervoso, non muscolare. 5 serie da 5-6 ripetizioni ciascuna, 4

minuti di recupero fra serie, 1 esercizio base a pesi liberi.

Uno o due giorni di riposo totale abbinato ad una alimentazione iperproteica che andro' in seguito ad esporre. 4 giorni consecutivi di **HIGH INTENSITY** in cui dividevo il corpo in 4 giorni appunto. Esaurimento ATP e CP, cercare di iniziare e finire la serie in una decina di secondi, tutta in un fiato, fare dalle 6 alle 10 reps, esplosive in fase concentrica, controllata ma non lenta in fase eccentrica. 8 - 12 ripetizioni per le gambe. 3 minuti di recupero. Ho cercato di evitare la tecnica del piramidale mantenendo sempre lo stesso peso perche' aumentando il carico di lavoro e diminuendo le ripetizioni non mi faceva capire quale fosse la mia forza del momento. Quindi ho scelto 8 ripetizioni per la parte alta del corpo e ho cambiato esercizio (indicativamente dopo 4 - 5 - 6 serie) solo quando non ero piu' capace di completare 8 ripetizioni. Quindi ho lasciato che fosse il mio corpo e non la tabella a decidere quando fermarmi. Dopo questi 4 giorni di alta intensita', di vero allenamento di bodybuilding, osservavo 3 - 4 giorni di riposo totale. Il terzo ed ultimo tipo di allenamento, successivo ai 3 - 4 giorni di riposo sono stati 2 giorni di **POMPAGGIO**, ancora divisi in parte superiore e parte inferiore, super serie fra un esercizio complementare ed uno base, 20 ripetizioni, mente non rivolta al peso, ma all'afflusso del sangue nel muscolo, 40 - 50 secondi di recupero fra una super serie e l'altra. A questo pompaggio muscolare seguivano un paio di giorni di riposo totale che mi avrebbero riportato poi a iniziare da capo con la potenza.



DIETA OFF SEASON

	Giorni allenamento	Giorni riposo
Colazione	120 gr riso basmati + 10 bianchi d'uovo + 3 rossi	50g riso basmati + 10 uova intere
Spuntino	200 gr di manzo magro una banana	250g manzo magro
Pranzo	120g riso basmati + 400g petto di pollo	50g riso basmati + 250g merluzzo + 250g petto di pollo + 1 cucchiaino olio di semi di lino
Merenda	120g riso basmati + 400g petto di pollo	50g riso basmati + 250g merluzzo + 250g petto di pollo + 1 cucchiaino olio di semi di lino
Cena	1 papaya + 400g manzo magro	600g manzo magro + 1 papaya o ananas

Ho mantenuto questo ciclo di allenamento e alimentazione per i primi sei mesi della preparazione in vista delle gare di settembre – ottobre 2012 in Sud Africa.

Dal 4 Giugno 2012 ho iniziato la preparazione per le gare di Settembre - Ottobre 2012 cercando di dare prioritari alle **spalle** e alle **braccia**

Ho utilizzato la stessa tecnica dell'High Intensity del precedente schema e qualche super serie. A due mesi dalle gare ho introdotto all'ultima serie di ogni esercizio una serie a scalare (drop set).

PRE CONTEST SPECIALIZZAZIONE SPALLE/BRACCIA

1	2	3	4	5
ALZATE LAT 90° in super set con PULLEY BASSO CON FUNDE ALLA GOLA	ALZATE LATERALI TIRATE AL MENTO	LEG CURL STACCO G. TESE In giant set	LENTO DIETRO ALZATE FRONTALI ALZATE LATERALI	CURL MAN SU PANCA 60 BRACCIA APERTE CURL BILANCIERE
LAT MACHINE AVANTI	PANCA ORIZZ CROCI ORIZZ.	LEG EXTENSION LEG PRESS	SCROLLATE MANUBRI	CURL CONC. 1 MANUBRIO
PULLEY BASSO	PANCA INCLINATA	FRONT SQUAT	CURL AL CAVO BASSO (6 X 20 reps)	PUSHDOWN
REMATORE CON 1 MANUBRIO	PULL DOWN (6 X 20 reps)	CALF MACHINE	CRUNCH	FRENCH PRESS
LAT INVERSO	ADDOME PARALL	CALF SEDUTO	ALZATE GAMBE ALLA SBARRA	ESTENSIONI BRACCIA IN ALTO
LOMBARI HYPERST	CRUNCH AL CAVO			PANCA PIANA IMP INVERSA
ADDOMINALI CRUNCH				ADDOME

Sempre 4 - 5 serie da 6 - 10 ripetizioni esplosive al cedimento (carico fisso, no piramidale) con 3 - 4 ' di recupero tra set. Zero attività cardio

La mia percentuale di grasso era bassissima e dal 4 Giugno 2012 ho iniziato a prepararmi per essere veramente "spellato" e per enfatizzare una qualità muscolare che avrebbe fatto la differenza sul palco. Il mio scopo dunque non era quello di perdere grasso, visto che la mia % era assai bassa, ma quella di mantenere il peso e di diventare sempre più duro e denso. Iniziai dunque un'alimentazione molto simile alla precedente ,diversificando però la sequenza

dei giorni e invertendo il concetto sopraindicato. I primi 5 giorni erano di scarico dei carboidrati (a cui corrispondevano 5 giorni di allenamento) e a seguire 2 - 3 giorni di pesante ricarica dei carboidrati a proteine invariate (a cui corrispondevano 2-3 giorni di assoluto riposo) Una sorta di supercompensazione del muscolo. Tanto forte e violenta che ad ogni settimana mi tiravo sempre piu'. Non ho mai misurato la mia % di grasso sottocutaneo, ma all'inizio ero sceso di peso arrivando a zero grasso ad 1 mese dalla prima gara. **Mai fatto un minuto di attivita' aerobica.** Con zero grasso addosso e mangiando quasi solo proteine per 5 giorni consecutivi sarebbe stato assurdo abbinare al duro allenamento anche una seduta di cardio. Il 4 Giugno iniziai la dieta gara e dopo due mesi e mezzo avevo perso tutto il grasso. Andai in gara a 98 kg. La seconda gara dopo 2 settimane (South African National IFBB Masters) piu' pieno a 100 kg, poi dopo un mese esatto ad un GP in Pretoria andai in gara a 102 kg effettivamente piu' denso e tirato. All'esibizione del 2 Torri, infine, 30 giorni dopo la mia ultima gara sudafricana ero 104 kg con zero grasso. Praticamente piu' mangiavo e piu' mi tiravo. Infatti ad Agosto avevo aumentato la carne rossa di 300 gr nei 5 giorni di deplezione dei carboidrati e avevo aumentato miele, riso e uova intere nei giorni di riposo. Ho sempre seguito questo programma, fino a 10 giorni da ciascuna gara in cui facevo seguire ai 5-6 giorni di deplezione dei carboidrati altrettanti giorni di alimentazione ricaricata. Cominciavo a vedere significativi cambiamenti solo dopo 6 giorni di superalimentazione.

DIETA PRE CONTEST		
	Primi 5 giorni allenamento	Successivi 2 giorni riposo
Colazione	50g riso basmati + 5 - 6 uova intere + 1 cucchiaino olio di semi di lino	150g avena + miele + 5 uova intere
Spuntino	300g manzo magro + 1 banana	300g manzo magro + 2 banane
Pranzo	50g riso basmati + 500g petto di pollo	200g riso basmati + 200g kudu o eland (carne di antilope seccata) o 400g petto di pollo
Merenda	500g petto di pollo + 1 cucchiaino olio di semi di lino	150g riso basmati + 400g petto di pollo
Cena	1 papaya + 700g manzo	150g riso basmati + 500g manzo magro

Federico Focherini

LA FILOSOFIA DEL BENESSERE E DELL'EFFICIENZA CHE NASCE DALLA BIOLOGIA EVOLUZIONISTICA

EVO SOLUTION. NO PAIN ALL GAIN

EVO DIET	Carne, uova, pesce, verdura, frutta, bacche, miele, a sazietà secondo appetito, nutrienti non calorie. Cereali, legumi, latticini mai più
H-PO SYSTEM	Programmazione e organizzazione secondo i ritmi biologici naturali
LAVORO ALATTACIDO	La vera attivita' biologica umana, una esplosione di 10 - 15'' / 6 - 8 reps a esaurimento / 3 - 5' rest tra set
CARDIO MAI PIU'	Innaturale, sofferto, inefficace, controproducente