

Scheda Calisthenics Completa in Monofrequenza: Provala Subito!

Il **Calisthenics** ti renderà una bestia con questa super scheda in monofrequenza! Provare per credere!

Sono **Daniel Dragomir**, Coach di Calisthenics, e oggi ho deciso di farti un grande regalo che potrai utilizzare fin da subito nei tuoi allenamenti. Mi raccomando, se ci tieni davvero a migliorare il tuo fisico allora pazienza nel leggere tutto l'articolo. Ci saranno delle grandi rivelazioni.

Qual è la scheda più famosa al mondo nel corpo libero? Perché scegliere la monofrequenza? Come personalizzare la tua scheda? Avrai anche una risposta a queste (e tante altre!) domande che ti sei sempre fatto.

PS. Vuoi una consulenza al 100% gratuita per capire come trasformare il tuo corpo? Scrivimi alla mail danieldragomir8@gmail.com

La Scheda Più Famosa nel Calisthenics

Nel Calisthenics esistono tante schede di allenamento, ma una delle più famose che ho visto in circolazione è quella che trovi qui sotto.

SCHEDA CALISTHENICS PARTE ALTA & ADDOME

Dip alle Parallele 4x8 rec. 1'30"

Trazioni Presa Prona 4x8 rec. 1'30"

V Push Up 4x8 rec. 1'30"

Trazioni Presa Inversa 4x8 rec. 1'30"

Decline Push Up 4x10 rec. 1'30"

Trazioni Orizzontali 4x10 rec. 1'30"

Tricipiti in Sospensione 4x20 rec. 1'

Curl Bicipiti in Sospens. 4x20 rec. 1'

Plank in Hollow 3x45" rec. 1'

Hollow Body 3x45" rec. 1'

Questa scheda viene proposta generalmente nelle programmazioni per la crescita muscolare oppure per il mantenimento, e dura all'incirca 90 minuti compreso il riscaldamento.

Perché ti ho proposto questa scheda? Il motivo è che voglio farti capire una cosa. Spesso è la strada più semplice a farti raggiungere il tuo obiettivo!

La scheda che hai appena visto è un grande classico intramontabile, ma nonostante la sua semplicità, può portare a risultati pazzeschi (purchè sia adattata leggermente alle tue caratteristiche!).

Per quanto sia utile studiare ed informarsi, troppa gente al giorno d'oggi si fa mille problemi mentali sull'allenamento a corpo libero: metodi strani, esercizi mai visti, spiegazioni troppo tecniche e di difficile comprensione.

Sembra che il corpo libero sia diventata una disciplina per pochi, perché in giro vedo troppi tecnicismi e poca praticità.

Una volta che hai capito come adattare la scheda e come impostare delle piccole progressioni ogni settimana (es. una serie in più, usare una variante più difficile, diminuire il recupero, ecc...) otterrai super risultati fisici... anche con una scheda semplice come quella!

Monofrequenza o Multifrequenza nel Calisthenics?

Allenare il muscolo una volta la settimana per lasciarlo riposare fino alla settimana successiva (monofrequenza) o allenare gli stessi gruppi muscolari più volte a settimana (multifrequenza)?

Cominciamo col dire che quando si parla di [monofrequenza](#) o di [multifrequenza](#) ci si riferisce principalmente ad un parametro dell'allenamento in particolare (ovvero la frequenza), cioè quel numero di volte in cui andiamo a ripetere l'esercizio o ad allenare il muscolo, solitamente nell'arco della settimana.

Sono due facce della stessa medaglia: per quanto io possa mediamente preferire l'utilizzo di uno schema in multi-frequenza, dove la divisione del corpo porta a una cadenza di allenamento di ogni distretto muscolare molteplici volte all'interno della stessa settimana, uno schema di monofrequenza può tornare utile in alcuni momenti dell'anno.

Si può anche usare in modo contemporaneo, ossia monofrequenza su distretti muscolari più avanti e usare una multifrequenza su quei distretti che rimangono indietro.

La monofrequenza è la "vecchia teoria" del bodybuilding, basata sull'allenamento di un muscolo fino a spaccarlo: i danni creati al sarcolemma portano le cellule satellite a riparare il muscolo creando nuovi mio nuclei, facendolo diventare più

grosso. Oggi sappiamo che questa teoria è falsa e non è il danno muscolare a far crescere il muscolo.

La multifrequenza, tra i vari vantaggi, ha quello di stimolare un muscolo almeno 2 volte a settimana. In soggetti non dopati a prescindere dall'allenamento, la sintesi proteica cala dopo 72 ore da quando hai allenato un muscolo.

Così, fare due allenamenti per gruppo muscolare ti permette di avere sempre una buona stimolazione della sintesi proteica, il fattore cardine della crescita muscolare.

La Monofrequenza NON ESISTE!

Molte persone pensano di allenare un gruppo muscolare una volta a settimana solo perché nella scheda c'è scritto "bicipiti" in una sola seduta. Anche le immagini in cui, in un esercizio specifico, è colorato solo un gruppo muscolare sono sbagliate!

Spesso si pensa che il gran pettorale è un antagonista del gran dorsale, che il bicipite brachiale è un antagonista del tricipite brachiale e così via.

Non esistono realmente agonisti ed antagonisti, ma esistono co-attivazioni! Cosa significa?

Significa che i muscoli, in base a quale parte del muscolo stesso viene attivata, può eseguire un movimento piuttosto che un altro.

Il gran pettorale, ad esempio, è un antagonista di sé stesso: i fasci clavicolari ("petto alto") portano il braccio verso l'alto, i fasci sterno-costali ("petto basso") abbassano il braccio riportandolo nella posizione anatomica.

Ed ecco che la monofrequenza è stata sgamata! Nelle trazioni, per esempio, non alleni solo la schiena, ma anche alcuni fasci del gran pettorale quando stai trazionando!

Allo stesso modo, nei dip alle parallele, non attivi solo gran pettorale e tricipiti, ma anche il gran dorsale (muscolo della schiena) che avvicina il braccio al centro del corpo.

Nonostante questo, la monofrequenza è utile per una differenziazione del programma di allenamento ed una diversificazione dello stimolo. Cosa significa? E' come comprare delle nuove scarpe da corsa: non sai effettivamente se migliorerai oppure no, ma questa novità può darti un nuovo stimolo per fare il passo successivo!

Ovviamente possono andare bene sia monofrequenza che multifrequenza, ma le cose più importanti sono la quantità di lavoro settimanale totale e come reagisce il tuo corpo!

Il Calisthenics con l'Allenamento Segreto di Schwarzenegger!

Il Calisthenics si può unire con il Bodybuilding? Assolutamente sì! La scheda di allenamento che ti proporrò tra poco utilizza esercizi a corpo libero, ma una tecnica segreta del leggendario Bodybuilder Arnold Schwarzenegger!

In questo articolo ti voglio parlare di una sua routine poco conosciuta che in realtà lui stesso utilizzava tantissimo, in special modo quando voleva tirar fuori dal suo fisico grandi volumi muscolari, pompaggi estremi e grande qualità muscolare.

Sto parlando della sua routine segreta definita da molti "PowerBuilding Secret Workout". In cosa consiste questa routine? Innanzitutto devi scegliere l'esercizio cardine, in genere un fondamentale.

Se per esempio facciamo un lavoro per il petto potranno essere i Push Up.

Dopo il riscaldamento inizi il lavoro di Push Up svolgendo una prima serie da 35-40 ripetizioni. Questo permetterà la massima vascolarizzazione muscolare e ti permetterà di eseguire le serie successive con i massimi benefici.

A seguire svolgerai un piramidale che ti porterà a lavorare con un range di intensità (intesa come % di carico sollevato) ampio. In genere si usa il piramidale 20/15/10/8/6 fino a lavori 15/10/8/6/3 con recuperi di 2'/3'.

Questo piramidale ti darà benefici colpendo i vari aspetti muscolari che generano ipertrofia (sarcoplasmatica e miofibrillare).

Seguirà un esercizio sempre per il comparto muscolare svolto con carichi pesanti, ideale un 3/4 serie per 5/6 ripetizioni.

A seguire completi il lavoro per il distretto con un paio di esercizi complementari svolti con un classico 3x8. Cadenza degli esercizi deve essere da manuale, fase eccentrica controllata (2-3 secondi), concentrica veloce. Tecnica sempre corretta e senza forme di cheating. Un mesociclo svolto con questa strategia da molti vantaggi:

1. Riuscirai a lavorare con un range ampio di ripetizioni
2. Potrai utilizzare carichi leggeri, medi e pesanti
3. Ti permette di esaltare tutte le qualità muscolari: forza, ipertrofia, capillarizzazione.

Ecco la tua Scheda Completa di Calisthenics!

1° TIP: Adatta gli esercizi al tuo livello, appoggiando le ginocchia o diminuendo l'inclinazione in alcuni esercizi difficili

2° TIP: Nella parte in cui trovi "1x35-40" dovrai utilizzare esercizi semplici i quali massimali sono ad alte ripetizioni (es. se di push up riesci a fare solo 10 reps allora appoggia le ginocchia)

3° TIP: Quando trovi "20/15/10/8/6" devi partire da 20 reps con un carico medio-basso (es. push up), poi recuperi 2 minuti, poi 15 reps con una versione più difficile (es. diamond push up), poi 2 minuti di pausa, e continui così alzando il carico e aumentando la difficoltà fino a 6 reps

4° TIP: Con il 3x6 usi un esercizio che ti permette teoricamente di fare 8-9 ripetizioni, con un 3x8 usi un carico che ti permette teoricamente di gestire 10-11 ripetizioni

5° TIP: con gli esercizi ad alte ripetizioni devi dare tutto quello che hai!

Come Personalizzare la Tua Scheda

Il Calisthenics è adatto a tutti purchè si vada ad adattarlo alle proprie caratteristiche.

Ci sono dei principi alla base per poter personalizzare una scheda predefinita oppure per adattare una scheda da costruire. Dal mio punto di vista, i principi fondamentali pratici della personalizzazione sono:

- **Il tuo obiettivo**
- **La tua forza**
- **La tua mobilità e flessibilità**

Esistono quattro fattori principali per la forza sui quali lavorare per aumentare o diminuire il carico con gli esercizi calistenici:

Pendenza variabile

Leva variabile

Esercizi monoarto

Esercizi zavorrati

Generalmente, gli esercizi dove i piedi sono appoggiati al suolo, sono più difficili man mano che la pendenza va verso la posizione orizzontale. Puoi prendere come esempio gli Australian Pull per i muscoli della tirata.

Variando la leva dell'esercizio, va a cambiare anche il carico che si riflette sui tuoi muscoli. Un esercizio dove varia la leva per aumentare il carico senza aggiungere alcuna zavorra sono le trazioni a squadra rispetto alle trazioni classiche.

Gli esercizi monoarto come i one hand push up, i one hand pull up e i pistols sono avanzati e ti permettono di avere un carico molto alto senza aggiungere alcun peso in più.

Infine, puoi sempre utilizzare le zavorre: aggiungere dei manubri tra le gambe per esercizi come trazioni e dip oppure utilizzare direttamente il giubbotto zavorrato.

I limiti della scienza nella crescita muscolare

Vuoi crescere muscolarmente? Ecco un estratto interessante dal mio libro:

“La maggior parte degli studi che confermano la “zona ipertrofia” (8-12 ripetizioni) hanno valutato l’aumento degli ormoni anabolici post-esercizio, dimostrando che i picchi ormonali erano maggiori con quel range rispetto alle basse o alte reps.

Ciò significa che alcune linee guida riportano molte pubblicazioni scientifiche basate sugli effetti acuti dell’allenamento e non sugli effetti a lungo termine.

Inoltre, c’è ancora dubbio in letteratura per quanto riguarda la correlazione tra picchi ormonali ed ipertrofia. La tensione meccanica sui muscoli, che è uno tra i principali stimoli della crescita muscolare, viene trasdotta molecolarmente in segnali all’interno della cellula che ne favoriscono l’ipertrofia. Questa segnalazione è in parte influenzata dagli ormoni.

Teoricamente, alti livelli di ormoni circolanti aumentano la probabilità di interazione con i recettori, che possono avere un’importanza ipertrofica dopo l’allenamento.

Sebbene l’ipotesi dell’ormone abbia avuto molto sostegno in letteratura, diversi ricercatori ne hanno messo in dubbio la veridicità. Alcuni di questi scienziati pensano che lo scopo degli aumenti ormonali post-esercizio sia quello di rendere disponibili le “riserve di carburante” (energia necessaria alla cellula) piuttosto che promuovere la crescita muscolare.

Per questi motivi, anche se alcuni studi dimostrano, per esempio, una migliore risposta ormonale con le tecniche a cedimento, non significa che questa risposta sia per forza correlata all’aumento di tessuto muscolare.

Sarebbero necessari degli studi che verificano gli effetti a livello cronico dei soggetti, ma sono molto limitati in letteratura perché sono costosi e richiedono tempo.

Per questi motivi, non c’è una “chiave magica” come il numero perfetto di ripetizioni, di serie o di tempo di recupero.

L’ideale è una programmazione completa che prenda in considerazione tutto ciò che ci siamo detti e che la ricerca scientifica mette a nostra disposizione.” (tratto da Ipertrofia Calisthenics Revolution di Daniel Dragomir)

Coach Daniel Dragomir