

INDICE

Prefazione.....	5
Introduzione.....	13
Ipertrofia muscolare.....	17
1.1 Tutto parte da un impulso.....	18
Potenziale d'azione.....	19
Reclutamento unità motorie.....	21
1.2 Fibre muscolari.....	23
Contrazione muscolare.....	24
Tipi di fibra.....	26
1.3 Tipi di contrazione.....	28
Contrazione concentrica.....	29
Contrazione eccentrica.....	30
Contrazione isometrica.....	32
1.4 Come crescono i muscoli.....	33
Ipertrofia.....	34
Iperplasia.....	38
1.5 Cosa fa crescere i muscoli.....	39
Processi.....	40
Meccanismi.....	41
1.6 Predisposizione genetica.....	53
Capacità ed efficienza ribosomiale.....	54
Assetto ormonale.....	56
Capacità digestive.....	59
Tipo e quantità di fibre.....	62
Vetri muscolari e inserzioni tendinee.....	64
Capacità di recupero.....	65
Qual è il limite?.....	66
Allenamento.....	70
2.1 Concetti base.....	71
Sindrome di adattamento generale.....	72
Tipi di stress.....	73

Supercompensazione.....	74
Dual Factor Theory.....	75
Overreaching e Overtraining.....	76
Mettiamo in pratica.....	77
Principi di allenamento.....	79
Continuità.....	80
Specificità.....	82
Sovraccarico.....	83
Progressività.....	84
Recupero.....	86
Variazione.....	93
Individualizzazione.....	95
Variabili di allenamento.....	96
Intensità.....	97
Volume.....	105
Densità.....	112
Parametri di allenamento.....	114
Frequenza.....	115
Split.....	119
Selezione esercizi.....	125
Tecnica di esecuzione.....	135
Serie, ripetizioni e intensità.....	141
Recupero tra le serie.....	143
Tecniche di allenamento.....	146
Rest pause.....	147
Cluster set.....	148
Stripping.....	149
Super set.....	150
Set composto.....	151
Jump set.....	152
EMOM.....	153
Ripetizioni parziali.....	154
Blood flow restriction.....	155

2.2 Programmazione dell'allenamento.....	156
Valutazione iniziale.....	157
Cicli di allenamento.....	160
Scelta e modulazione della variabile.....	162
Intensità.....	163
Volume.....	166
Densità.....	169
Periodizzazione.....	171
Fase preparatoria.....	172
Accumulo.....	173
Intensificazione.....	178
Test.....	183
Scarico.....	187
Tapering.....	189
2.3 Dalla teoria alla pratica.....	190
Step 1 - Valutare la condizione di partenza.....	191
Step 2 - Scelta della variabile.....	192
Step 3 - Impostare la periodizzazione.....	196
Step 4 - Attinenza ai principi di allenamento.....	200
Step 5 - Impostare la singola seduta.....	202
Step 6 - Monitoraggio dei progressi.....	204
Alimentazione.....	205
3.1 Concetti base.....	206
Calorie.....	207
Bilancio energetico.....	209
TDEE.....	211
Calorie in deficit calorico.....	212
Calorie in surplus calorico.....	214
Macronutrienti.....	217
Proteine.....	218
Grassi.....	222
Carboidrati.....	226
La teoria del set point.....	231

Insulina.....	233
Leptina.....	237
Timing.....	239
Integrazione.....	242
Carboidrati in polvere.....	243
Proteine in polvere.....	245
Creatina.....	248
Caffeina.....	250
Omega-3.....	252
Vitamina D.....	254
Magnesio.....	257
Melatonina.....	259
3.2 Programmazione dell'alimentazione.....	261
Il punto di partenza.....	262
1) Percentuale di massa grassa.....	263
2) TDEE.....	266
3) Calorie di partenza.....	267
Strategia di partenza.....	268
Fase di definizione.....	269
Quanto deve scendere il peso.....	269
Quante calorie.....	269
Suddivisione dei macros.....	270
Come scendere.....	271
Carb cycling.....	273
Per quanto tempo andare avanti.....	275
Esempio pratico.....	277
Diet break.....	278
Suddivisione dei macros.....	278
Esempio pratico.....	278
Reverse diet.....	280
Suddivisione dei macros.....	281
Esempio pratico.....	282
Fase di massa.....	283

Quanto deve salire il peso corporeo.....	283
Quante calorie.....	284
Suddivisione dei macros.....	285
Come salire.....	286
Carb cycling.....	286
Per quanto tempo andare avanti.....	288
Esempio pratico.....	289
Mini cut.....	291
Suddivisione dei macros.....	291
Esempio pratico.....	292
Peak week.....	293
Suddivisione dei macros.....	293
Ritenzione idrica e gestione di acqua e sale.....	294
Esempio pratico.....	295
E adesso?.....	298
Monitorare i progressi.....	299
Peso corporeo.....	299
Circonferenze.....	299
Condizione.....	302
3.3 Dalla teoria alla pratica.....	304
Step 1 - Percentuale di massa grassa.....	305
Step 2 - Calcolare il TDEE.....	306
Step 3 - Calorie di partenza.....	307
Step 4 - Strategia di partenza.....	308
Step 5 - Fase di definizione.....	309
Step 6 - Diet break.....	310
Step 7 - Reverse diet.....	311
Step 8 - Fase di massa.....	312
Step 9 - Mini cut.....	314
Step 10 - Peak week.....	315
Step 11 - Proseguire e ripetere.....	316
Abbinare allenamento e alimentazione.....	317
4.1 Linee guida.....	318

Allenamento per la definizione.....	319
Allenamento per la massa.....	322
4.2 Principiante.....	324
4.3 Intermedio.....	348
4.4 Avanzato.....	381
Casi studio.....	402
5.1 Alcuni esempi.....	402
5.2 Giacomo.....	404
5.3 Moreno.....	405
5.4 Atef.....	407
5.5 Jacopo.....	410
Ringraziamenti.....	412
Bibliografia.....	414