

INDICE DEI CONTENUTI

PARTE 1

Le basi della programmazione del natural bodybuilding

CAPITOLO 1

Evoluzione umana e caratteristiche organiche	3
--	---

CAPITOLO 2

Dalla teoria dell'allenamento al B.I.I.O.	9
• I fantastici quattro del B.I.I.O.: Breve, Intenso, Infrequente, Organizzato.	10
– Breve: testosterone e cortisolo	12
– Intenso: modalità di esecuzione, abbinamenti muscolari e scelta degli esercizi	12
– Infrequente: ipertrofia, iperplasia o tutte e due?	14
– Organizzato	15
• Il grande inganno	15

CAPITOLO 3

Le basi della programmazione annuale	21
• Le basi di teoria dell'allenamento	23
• Una affascinante "nuova scienza"	25
• Il periodo di scarico	28
• Sonno e melatonina	34
• Superallenamento: il più amato dagli italiani	37

CAPITOLO 4

Differenze genetiche	47
• Somatotipi di base	49
• Somatotipi intermedi	50
• Forza, sezione e lunghezza muscolari	51

CAPITOLO 5

Scelta degli esercizi	59
• Dorsali	59
• Pettorali	65
• Spalle	70
• Bicipiti	71
• Tricipiti	73
• Addominali	74
• Polpacci	79
• Gambe	80
– Esercizi da evitare in caso di problemi alla schiena	85

CAPITOLO 6

I sistemi di intensità e la variabilità dell'allenamento	87
--	----

• Volume, intensità e approccio ottimale a serie e ripetizioni	88
– Come modulare l'aumento dei carichi liberandosi dalla schiavitù del 4 x 10	88
– La morte del piramidale classico	90
– Il nuovo approccio: "prima serie target"	91
– Lo straordinario metodo dei microcarichi	92
– Il riscaldamento	94
– Le eccezioni: i soggetti "seconda serie"	96
– Un problema imprevisto: i pesi uguali ma diversi...	97
• A che ora allenarsi?	98

CAPITOLO 7

Come impostare il diario di allenamento e motivare un atleta	101
• Motivazione	103

CAPITOLO 8

Come programmare il macrociclo annuale: periodo preparatorio	105
• Primo macrociclo	105
• Periodo preparatorio: 1° mesociclo	107
• Periodo preparatorio: 2° mesociclo	112
– Come calibrare i pesi	112
– Nuovi carichi: accoppiare il metodo Maurice & Ridyn + il coefficiente di supercompensazione da periodo di scarico	113
• Mesocicli di forza: gli "steroidi" del natural	124
• 3° mesociclo: Forza 1	124
• 4° mesociclo: Forza 2	139
• Microciclo di riposo assoluto	149

CAPITOLO 9

Il periodo agonistico: mesociclo "ibrido", metodo Infinito e Ipertrofia 1	151
• 5° mesociclo "ibrido" – mesociclo agonistico	153
• Metodo Infinito	155
• Le prove dell'esistenza del...B.I.I.O.: i dati scandinavi	158
• 6° mesociclo "Ipertrofia 1" – mesociclo agonistico	170

CAPITOLO 10

Secondo mesociclo agonistico: qualità 1 – La definizione	179
• Il sistema H.I.I.T	181
• Lavoro aerobico dimagrante classico nella periodizzazione 6° mesociclo - agonistico: qualità 1	183

CAPITOLO 11

Secondo macrociclo	189
• Preparazione forza – 7° mesociclo	190
8° mesociclo: il metodo misto	200
• 9° mesociclo: metodo Hatfield modificato	209
• 10° mesociclo: metodo "ibrido"2 – classico rest-pause	218
• 11° mesociclo – periodo agonistico: Ipertrofia 2 e 3 Serie tripla	226

- 12° mesociclo – periodo agonistico: Ipertrofia o qualità 232
- Il fondamentale periodo di riposo totale 232

CAPITOLO 12

Terzo macrociclo 233

- Una delle massime espressioni dell'intensità:
la "doppia – tripla botta" 233
- Particolarità della supercompensazione di questi sistemi 237
- 13° mesociclo: Ricondizionamento 241
- 14° mesociclo – preparazione: forza – doppia botta 246
- Configurazione 1 – recupero medio 247
- Configurazione 2 – recupero veloce 252
- 15° mesociclo: forza 1 – doppia botta 258
- Configurazione 1 – recupero medio 258
- Configurazione 2 – recupero veloce 267
- Prima alternativa alla doppia botta
– forza 1 – Heavy Duty 1 modificato 276
- Seconda alternativa
– forza 2 – Rest-pause doppia botta 285
- Configurazione 1 286
- Configurazione 2 294
- 16° mesociclo: ibrido doppia botta – dieta ABCDE 303
- Configurazione 1 – recupero medio 305
- Configurazione 2 – recupero veloce 310
- Seconda alternativa – tripla botta: avvertenze e precauzioni
Ibrido 3, tripla botta 315
- L'incredibile: come tornare dalle vacanze più grossi e
forti di prima con la tripla botta! 321
- Terza alternativa: ibrido 2 – Classico Rest-pause 321
- Quarta alternativa: botta singola A/B 329
- 17° mesociclo – agonistico: ipertrofia 1 - doppia botta 335
- Configurazione 1 336
- Configurazione 2 341
- Commento generale 346

CAPITOLO 13

Le specializzazioni 347

- Parte prima: i polpacci 347
- Parte seconda: la pre-congestione (pre-exhaust) 354

CAPITOLO 14

Riservato ai tecnici: psicologia dell'allenatore
di natural bodybuilding 365

- Scheda di avvicinamento al B.I.I.O. 369

CAPITOLO 15

L'incredibile ambiente in cui, all'80%, vi troverete ad allenarvi o
a lavorare 377

- Problema ambiente n.2: la corretta interpretazione

delle metodologie di allenamento	380
• Lo stress del B.I.I.O.	380

PARTE 2

La nutrizione nel natural bodybuilding

CAPITOLO 16

Nutrizione ed evoluzione dell'uomo: la chiave della migliore alimentazione possibile?	385
• L'inascoltato insegnamento della preistoria	385
• Il latte è veramente il miglior alimento del mondo?	390
• Carboidrati, cereali, insulina e indice glicemico	392
• Il diabete	394
• L'obesità	396
• Tabella dell'indice glicemico	397
• Il ruolo del glucagone	400
• Come comportarci?	401
• Qualità e quantità delle proteine	403
• Fibre	405

CAPITOLO 17

Riflessioni sul tema: l'incredibile equivoco	407
• Le diete "preistoriche"	411
• Gruppo sanguigno (Eat Right your type) di Peter d'Adamo	412
• Dieta Anabolica del dott. Mauro G. Di Pasquale	413
– La Dieta Metabolica del dott. Mauro G. Di Pasquale	415
• Body Opus Diet di Dan Duchaine	423
• La ZONA (Diet Zone) di Barry Sears, Ph. D.	424
• Anabolic Burst Cyclic - ABCDE del dott. Torbjorn Akerfeldt	426
• Dieta isometrica di Dan Duchaine	428
• Cronodieta del dott. Mauro Todisco	429
– Metabolismo veloce	433
– Metabolismo lento	433

CAPITOLO 18

Consigli operativi per la scelta della strategia alimentare	435
• 1°: soggetto con motivazione fitness	435
• 2°: soggetto con motivazione bodybuilding ma con scarsa disponibilità e tempo	441
• 3°: soggetto con motivazione bodybuilding e buona motivazione e tempo	442
• Pasti pre e post allenamento	444
• Conclusioni	447

Capitoli aggiuntivi nuova edizione:

- Il mini-BIIO
- Ph, il fattore dimenticato della nutrizione

APPENDICE

Come imparare e perfezionare il B.I.I.O.: la Natural

BodyBuilding Federation	449
Storie di doping	451
NBBF help desk	453
AUTORE	455
BIBLIOGRAFIA	457