

Istruzioni per l'uso dei programmi di allenamento disegnati da Dietmar Wolf

I programmi originali sono scaricabili dal sito web www.styrkeloft.no

Il piano di allenamento ha una durata di 12 settimane ed è disponibile in due versioni:

- Principianti (Beginners): per coloro che si preparano per la loro prima gara di powerlifting.
- Avanzati (Advanced): per i powerlifters più esperti.

Per prima cosa si devono scegliere degli obiettivi realistici, cioè davvero alla propria portata (es. 110 per chi ha 100 di panca).

- I massimali programmati devono essere scritti nelle caselle colorate all'inizio del foglio: blu per lo squat, gialla per la panca con bench shirt, verde per la panca raw, rosa per lo stacco da terra.
- Nella colonna di colore turchese sono indicati gli intervalli percentuale che Wolf consiglia di osservare nei singoli esercizi durante l'allenamento. Nelle due colonne H e I adiacenti alla turchese è riportato l'intervallo percentuale impostato di default dal foglio excel (è sempre il più basso). Questo valore può essere modificato dall'atleta in base alle sue esigenze, alle sue capacità, o in base al fatto che si alleni geared o raw. Di seguito vedremo come fare.
- Nei fogli excel alcuni set di allenamento sono scritti in **colore rosso**. Questo indica che devono essere eseguiti geared, cioè con l'uso di attrezzatura come la bench shirt.

Come modificare il programma se non si usa attrezzatura di supporto

I due programmi sono pensati per atleti che gareggiano geared, cioè con l'ausilio di attrezzatura come la bench shirt. Con alcune modifiche, però, può essere usato anche da atleti che si allenano raw. Vediamo come.

I massimali programmati per lo squat, lo stacco e la panca vanno indicati nelle stesse caselle usate per i massimali geared. Nel caso della panca si deve scrivere la stessa cifra sia nella casella verde che in quella gialla.

L'unica cosa che cambia nel programma sono gli intervalli percentuali raccomandati. Se li sostituirete come indicato qui sotto il programma funzionerà bene anche per gli atleti che non usano attrezzatura.

Modifiche agli intervalli percentuale del programma per principianti.

Per lo squat:

Squat regolare geared (90-95%)

Squat regolare raw (85-95%)

Squat con bilanciere alto (72.5-82.5%)

Squat con bilanciere alto con fermo (70-75%)

Modifiche agli intervalli percentuale del programma per avanzati.

Per lo squat:

Squat regolare geared (90-95%)

Squat regolare raw (90-95%)

Squat con bilanciere alto (77.5-82.5%)

Squat con bilanciere alto con fermo (70-75%)

Per la panca mettete lo stesso massimale nella casella gialla e in quella verde e non modificate le percentuali accanto alla colonna turchese.¹

Anche per lo stacco non si devono modificare gli intervalli percentuale.

Quando il programma indica che dovete usare l'attrezzatura, potete usare la cinta e i polsini nella panca, la cinta e le fasce per ginocchia nello squat, la cinta nello stacco. Se non avete fasce e polsini, usate solo la cinta.

Note sugli esercizi:

- Wolf nel programma originale distingue tra squat powerlifting, squat neck, squat neck with stop. Il primo è il normale squat da gara. Il secondo è uno squat col bilanciere alto sulla schiena. Il terzo è uno squat col bilanciere alto sul trapezio (lui dice collo) e con un fermo in basso. In quest'ultimo dice che si può scegliere tra una stance (l'ampiezza delle gambe) normale o più larga (wide). Per comodità io li ho tradotti rispettivamente come squat regolare, squat con bilanciere alto e squat con bilanciere alto con fermo. Per chi non fa distinzioni di questo tipo quando fa squat, ma lo fa in un solo modo, può limitarsi a distinguere tra squat regolare e squat con fermo.
- Nella panca con presa stretta, questa deve essere ampia quanto le spalle. In quella con presa media le mani devono stare tra la presa da gara e quella stretta.
- Nello stacco dai blocchi i dischi devono poggiare su blocchi e il bilanciere deve trovarsi appena sotto la rotula. In quello con i piedi sul rialzo (at close), il rialzo deve essere alto 5-8 cm. Lo stesso vale per il rialzo negli stacchi a gambe tese.
- Nei superset si fa un primo set pesante e dopo 45-60 secondi si fa il secondo più leggero. Pause di 2-3 minuti tra i superset.
- Quando trovate scritto **-1** significa che potete scegliere di fare una ripetizione in meno rispetto a quella indicata.

Buona fortuna col vostro allenamento

Dietmar Wolf

¹ Wolf dice di non modificare il valore percentuale per la panca raw. Nel programma per principianti il valore percentuale della panca geared e della panca raw sono differenti (rispettivamente 90-95 e 87,5-92,5), mentre nel programma per avanzati i valori sono identici (90-95). Io li metterei identici anche nel programma per principianti. Nella traduzione li ho lasciati diversi, decidete voi se metterli uguali o meno.