



# Alimentazione, MASSA e definizione

Teoria e pratica

# Voglio andare su di massa!!!

## Mi alleno ma:

- Cosa mangio?
- Quanto mangio?
- Quanto prima dell'allenamento?
- Quanto dopo l'allenamento?
- E durante il resto della giornata?
- Ma dici che mi servono le proteine in polvere?
- Ecc...

# Il triangolo



# Recupero

- L'allenamento fornisce lo stimolo iniziale
- L'alimentazione fornisce la "materia prima" che ci garantisce:
  - l'energia per allenarci
  - i "mattoni" per ricostruire la muscolatura
- Il recupero permette
  - che i processi di ricostruzione avvengano
  - che si realizzi il meccanismo di...

# Supercompensazione

Processo di reazioni fisiologiche all'allenamento, o ad un periodo allenante.

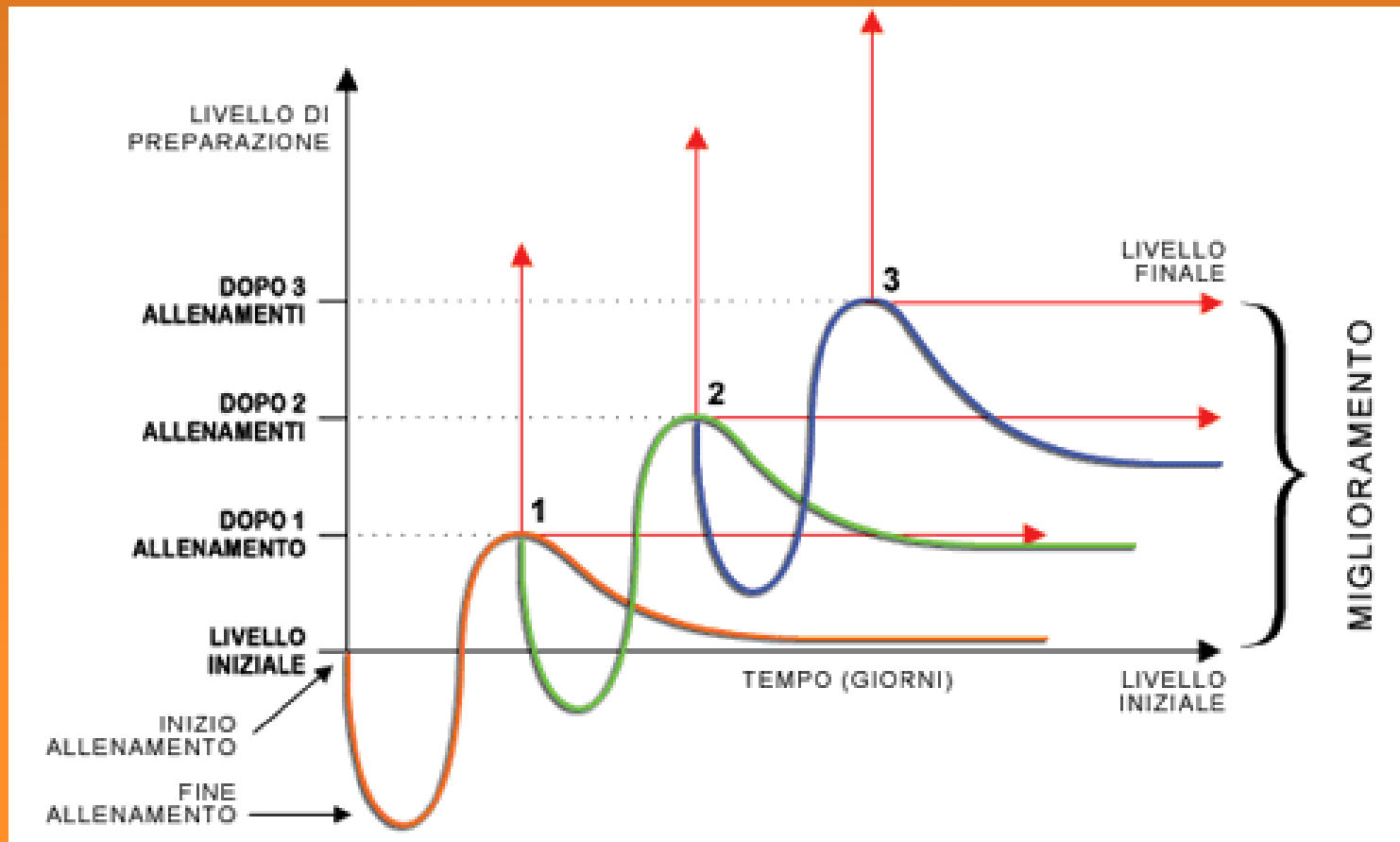
Ha come risultato il raggiungimento di un potenziale fisico, in termini di forza e rendimento,  
**SUPERIORE**

rispetto a quello che si aveva prima dell'allenamento o del periodo allenante!

Permette quindi di affrontare i nuovi allenamenti con armi più forti!

# Supercompensazione

Come funziona



# Supercompensazione

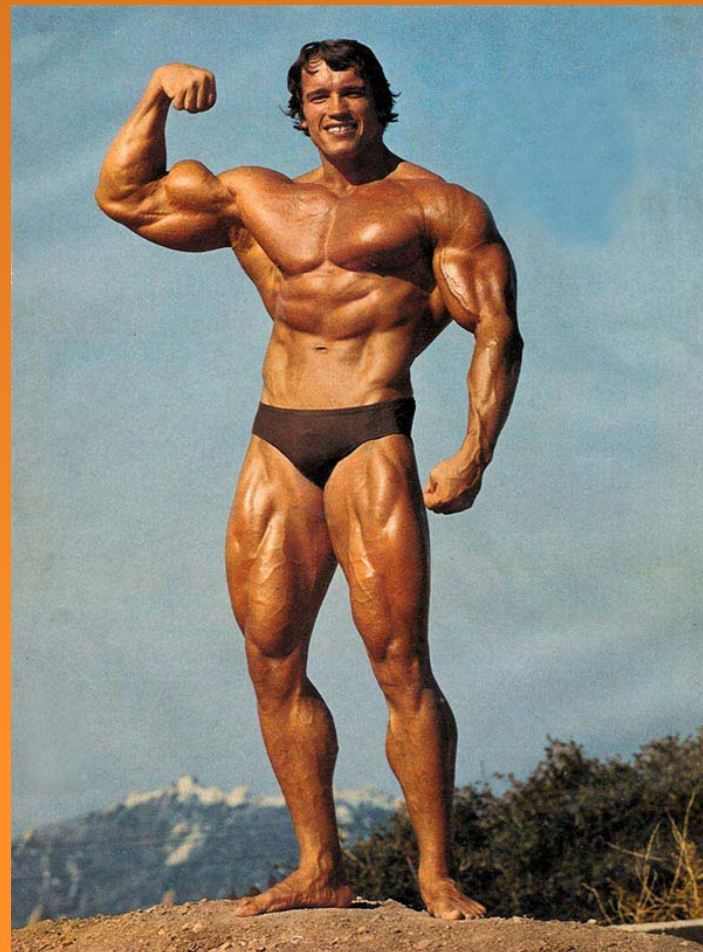
- Le tempistiche sono soggettive ma tendenzialmente si possono stimare in:
  - 6-8 ore per l'allenamento aerobico
  - 24 ore per la forza massimale
  - 36-48 ore per ipertrofia e definizione
- Variano non solo da persona a persona ma anche da allenamento ad allenamento
- La variabile principale è l'intensità dell'allenamento

# Qual è l'allenamento più adatto a me?

- Migliorare la resistenza e la vascolarizzazione dei tessuti?
- Tonificare la muscolatura?
- Aumentare la forza?
  - Resistente?
  - Esplosiva?
  - Massimale?
- Aumentare la massa?
- Dimagrire/definirsi?



**OBBIETTIVI!!!**





# Periodizzazione

- Endurance: resistenza, miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e cardiorespiratorie, miglior ossigenazione del sangue, allenamento del muscolo cardiaco
- Velocità: miglioramento delle capacità del sistema neuromuscolare di superare le resistenze con elevata rapidità di contrazione
- Forza: miglioramento delle capacità dell'organismo di opporsi alla fatica
- Potenza: miglioramento della capacità di reclutare le fibre muscolari
- Sviluppo: ulteriore miglioramento delle capacità di opporsi alla fatica (ipertrofia!)
- Definizione: riduzione delle quantità di grasso corporeo.

Risultato

OBBIETTIVO METODO



VOI!!!!

