

Try Hard by "Pockerpanzer"

Come si allenano davvero i campioni del nostro sport? Beh, se volete imparare qualcosa di nuovo o se siete solo curiosi, sbirciamo il loro diario d'allenamento e apriamo la porta del loro frigo.

di **Simone Meiattini**

Nota sull'autore

Simone Meiattini è disponibile per eventi, delucidazioni, altre attività per seminari, esibizioni e consulenze c/o il Vitamin Store di Siena. Tel. 0577/42476. Contatto diretto: 3388235197. Sito internet: www.SimoneMeiattini.it

In questo numero **Simone Meiattini**, 3° ai Mondiali IFBB 2003, vi espone la tabella d'allenamento seguita per la sua preparazione... e qualche altra considerazione ancora.

Vorrei portare a conoscenza i lettori di BIG dei dettagli dell'allenamento e dell'alimentazione che mi hanno accompagnato lo scorso autunno nella preparazione ai campionati mondiali IFBB, gara nella quale, dopo un'autentica guerra al peggio, sono riuscito a conquistare la medaglia di bronzo. Premetto che sto molto attento, anche fuori gara, a mantenere un'alimentazione pulita e mirata che mi consenta di rimanere per gran parte dell'anno in buona forma. Grazie a questo, le ultime 12-15 settimane richiedono solo alcuni aggiustamenti, per lo più volti a far emergere quella densità e granificabilità che negli ultimi anni hanno caratterizzato le mie performance!

IN PRIMIS L'ALLENAMENTO

Non scopro certo io che un muscolo, per essere pieno, denso e qualitativo vada allenato pesante e con esercizi che ne reclutino il maggior numero di fibre possibile.

Non pensate che i vari Coleman, Ruhl, Schlierkamp, siano cresciuti con pesi piuma, cavi ed esercizi in concentrazione. Li ho visti allenare e vi assicuro che non lo facevano certo in *pumping*, ossia solo con il pompaggio.

Io consiglierei di abbinare un gruppo muscolare grande e uno piccolo ad ogni sessione, allenando le gambe da sole o al massimo con polpacci o addominali.

Uno schema che ritengo valido, suddivide il corpo in 4 allenamenti:

- 1) petto, tricipiti
- 2) schiena, polpacci
- 3) spalle, bicipiti
- 4) gambe, addome

10-12 serie sui gruppi muscolari grandi, 8-9 su quelli piccoli. Come dicevo esercizi base e un range di ripetizioni tra le 4 e le 8, 10 al massimo su gruppi più delicati come i bicipiti. Possono essere efficaci alla fine di questo lavoro 1 o 2 serie di un congeniale esercizio di isolamento, da eseguire sulle 12 ripetizioni in stripping per due serie, al fine di aumentare la congestione nell'area allenata.

Anche sotto gara io adotto questo schema, aumentandone soltanto il volume: porto le sedute a 6 settimanali, ripetendo gli allenamenti in sequenza, di modo che ogni settimana alleno 2 volte gruppi muscolari sempre diversi rispetto alla precedente.

Anche le serie vengono aumentate, ma mai a più di 15 per gruppo muscolare, aggiungendo alla fine delle stesse 1 o 2 ripetizioni forzate, ove possibile. Il tutto soggetto naturalmente al livello delle mie energie in quel determinato giorno, che può portarmi ad eseguire qualche serie extra, se non ho raggiunto lo stress muscolare desiderato o fermarmi prima se mi rendo conto che può bastare. Specialmente sotto gara, ogni 2-3 settimane faccio una sessione dove eseguo esclusivamente super serie, mantenendo le mie classiche ripetizioni forzate sia nel primo sia nel secondo

esercizio. Questo mi è utile sia per variare lo stimolo allenante, sia per stimolare le fibre più profonde. L'allenamento è di per sé abbastanza semplice e "rude" (anche perché secondo me in questo sport ci sono molti meno segreti di quanti fin troppo spesso si vuol far pensare), ma vi assicuro che se condotto veramente al limite, e supportato da un'alimentazione adeguata (come quella che stiamo per vedere) non può che farvi crescere!

Vi consiglio un riscaldamento adeguato e, cosa più importante, l'utilizzo sistematico del carico massimo che vi permetta la perfetta e completa esecuzione delle ripetizioni prefissate! Dalla massima distensione alla massima contrazione, senza mezze ripetizioni, cheating o sconfi simili!

ALIMENTAZIONE

Un ruolo non meno importante l'hanno rivestito l'alimentazione e l'integrazione, frutto anch'essi, come ho già anticipato, di semplici modifiche rispetto a quelle che adotto nei rimanenti periodi dell'anno. Modifiche e aggiustamenti tesi ad ottimizzare l'assunzione dei macronutrienti in funzione del mio obiettivo: portare sul palco muscoli densi, definiti, ma soprattutto pieni. L'alimentazione seguita è riassumibile nel seguente modo:

APPENA ALZATO:	10 g di creatina + glucosio + 8 g di BCAA + 1 multivitaminico.
PRIMA COLAZIONE:	150 g riso + 400 g albume
SPUNTINO METÀ MATTINA:	50 g proteine + 100 g riso
PRANZO:	150 g riso + 250 g carne (anche rossa) o pesce
SPUNTINO POMERIDIANO:	100 g riso + 200 g tonno al naturale
PRIMA DELL'ALLENAMENTO:	5 g BCAA
DOPO L'ALLENAMENTO:	5 g BCAA + 5 g glutamina peptidica + 10 g creatina + glucosio
CENA:	come il pranzo
SPUNTINO PRIMA DI DORMIRE:	40 g proteine + 5 g glutamina peptidica

INTEGRAZIONE

Per quanto concerne l'integrazione, mi sono avvalso solo di quegli integratori che reputo essere realmente indispensabili per l'anabolismo muscolare: la creatina, adeguatamente veicolata mediante l'uso di glucosio (il carboidrato con il più alto indice glicemico), gli aminoacidi ramificati (circa 2 g ogni 10 kg di peso corporeo) e la glutamina, utilissimo anticatabolico

in presenza di allenamenti particolarmente intensi. Ho utilizzato anche proteine in polvere (mix siero di latte, albume e caseine), che mi hanno permesso di integrare la normale alimentazione e raggiungere più agevolmente i 3 grammi per chilogrammo di peso corporeo, quantità che reputo necessaria per alimentare adeguatamente un muscolo in crescita!

Un simile schema mi ha accompagnato per le prime 6 settimane di preparazione, poi è stato oggetto di un'ulteriore "ripulitura": le proteine in polvere sono state sostituite da albume o tonno al naturale e la carne è diventata esclusivamente bianca, fino a circa 10 giorni dalla gara, momento nel quale il mio stato di forma poteva dirsi pronto al 95%.

GLI ULTIMI GIORNI PRIMA DELLA GARA

Solitamente a questo punto scarico i carboidrati al 50% circa il lunedì e il martedì, per poi ricaricarli fino al giorno della gara. Questa volta, complice il mio ottimale stato di forma, ho preferito mantenerli standard, limitandomi solo alla consueta scarica del sodio, con sostituzione degli alimenti che ne contengono con la carne, dal pranzo del mercoledì fino al sabato mattina, giorno del pregara, dove l'ho reinserito. La scarica del sodio ha coinciso con la graduale razionalizzazione dell'apporto idrico: dai circa 5 litri giornalieri ai 4 del mercoledì, 2 del giovedì per arrivare ad 1 fino alle ore 12 del venerdì, poi stop fino a che non sono salito sul palco. Questa pratica ha tenuto conto anche della temperatura che c'era in India in quel periodo, circa 30° molto umidi, che provocavano una certa sudorazione. In contesti meteorologiche più ottimali, penso che avrei bevuto meno, ma sempre in reale funzione di quanto il mio fisico avrebbe richiesto e dell'immagine che lo stesso avrebbe riflesso allo specchio.

LE ULTIME ORE PRIMA DELLA FINALE

Contrariamente a come avviene nelle gare in Italia, la finale del Mondiale IFBB avviene il giorno successivo al pregara e vi hanno accesso solo i primi 5 atleti di ogni categoria, resi noti poco dopo la fine del pregara stesso. Essendo tra di essi, mi sono semplicemente limitato, in quelle 24 ore che mi separavano dalla finale, di limitare ogni possibile eccesso, inteso come apporto di liquidi e carboidrati: per quanto riguarda i primi, circa un litro e mezzo di acqua consumato fino alla domenica mattina, i secondi (sempre riso e piccole quantità di zuccheri semplici) a circa 100 g ogni 3 ore. Il risultato di tutto questo è stato un aspetto estremamente duro, con muscoli pieni e densi come non mai.

L'ATTIVITÀ AEROBICA?

A questo punto molti di voi si staranno chiedendo di che fine abbia fatto un ingrediente apparentemente essenziale in una preparazione: l'attività aerobica. Semplice la risposta: io non ne esegui! Complice anche il metabolismo medio veloce che Madre Natura mi

ha donato, io riesco a mantenermi molto pulito tutto l'anno. Un lavoro aerobico, anche leggero, nel pregara non avrebbe altro risultato che farmi perdere volume e pienezza muscolare a tutto discapito dell'immagine che vorrei portare in gara. Parlo a ragion veduta: le mie prime preparazioni, figlie dell'approssimazione e della superatezza di chi allora mi consigliava, prevedevano dosi massicce di attività aerobica, abbinate a diete di appena 2000 calorie e meno di 150 g di carboidrati al giorno. Il risultato era, oltre alla fame e alla totale assenza di energia in allenamento, che arrivavo in gara sì definito (ma neanche eccezionalmente), però totalmente privo di densità e drammaticità a causa di muscoli in stato di totale catabolismo, anche dopo svariati giorni di ricarica. Fortunatamente in quegli anni iniziavo anche a "conoscermi" quel minimo da potermi prendere l'iniziativa di apportare a quel martirio quelle variazioni (stop aerobica e carboidrati triplicati) che mi aiutarono a vincere nel 1997 il campionato italiano juniores NABBA, comunque questa è un'altra storia.

DAL POCKETPANZER...

Io non ho la presunzione di dire che quanto da me fatto sia l'approccio giusto per ottenere una forma superiore in gara, ma spero che ognuno di voi possa trarre spunto dai miei consigli e da questa mia esperienza al campionato mondiale per mettere a punto la propria strategia di preparazione, fermo restando che anche portare sul palco il 100% della propria forma non è oggi garanzia di vittoria, visti i livelli che il bodybuilding ha raggiunto!

