

Set Singolo

E’ uno dei sistemi più datati, consiste nell’eseguire un set per gruppo muscolare composto da 8-12 ripetizioni.

Set Multipli

La metodologia dei set multipli è utilizzata per esercizi di tipo pluriarticolari, prevede 2-3 set di riscaldamento aumentando gradualmente il peso, poi si eseguono 3-5 set con un carico pari all’80/85% del massimale.

Metodo dell’esaurimento

Consiste nell’eseguire l’esercizio fino all’esaurimento durante la fase concentrica, in questo caso è molto importante mantenere la corretta esecuzione fino a che non si raggiunge l’esaurimento, quando lo sforzo impedisce la corretta esecuzione del movimento è bene interrompere il set per evitare traumi.

Ripetizioni forzate

In seguito al raggiungimento dell’esaurimento muscolare si prosegue il set effettuando ulteriori 3-4 ripetizioni, fondamentale l’assistenza da parte di persone esperte che assistano durante l’esecuzione dell’intero movimento alleviando il carico nell’angolazione maggiormente impegnativa. Questa metodologia di allenamento è consigliabile solo a persone esperte.

Bruciore muscolare (Burn)

In questo caso si esegue l’esercizio finchè non si raggiunge l’esaurimento, dopodichè si eseguono mezze ripetizioni, ovvero ripetizioni con un raggio di movimento ridotto, tale pratica è tipicamente accompagnato da una sensazione di bruciore.

Flushing

E’ un sistema nato nell’ambito del body building, prevede di allenare gruppi muscolari vicini in modo da incrementare l’irrorazione di sangue nell’area scelta con la convinzione che una maggiore irrorazione sanguigna porti con se una maggiore azione degli ormoni circolanti sui muscoli allenati. Sistema non supportato da nessuna prova scientifica.

Negative

Consiste nell’eseguire 1-2 ripetizioni con un peso superiore al proprio massimale 105-110% RM, molto importante l’assistenza da parte di personale esperto durante la fase concentrica, mentre nella fase eccentrica si controlla il movimento fino alla posizione di partenza. Tale tecnica si basa sul concetto che il muscolo si stanca prima nella fase concentrica del movimento che nella fase eccentrica, o di discesa del peso, arrivati al cedimento muscolare è quindi possibile effettuare ulteriori ripetizioni negative, facendoci aiutare nel sollevare il carico durante la fase concentrica ed affrontando da soli la fase negativa con un movimento controllato ed omogeneo fino a tornare nella posizione di partenza.

Rest-pause

Il sistema della pausa riposo prevede l’esecuzione di ripetizioni con carichi prossimi al massimale seguite da pause di 10’’ prima di eseguire la ripetizione successiva. Il rest- pause va effettuato per un totale di 4-5 pause e non più per un set, possono seguire ulteriori due tre set con altri sistemi di allenamento.

Super lento

Consiste nell'eseguire i movimenti delle singole ripetizioni molto lentamente da 20'' a 60'' in modo da avere una contrazione continua e costante per un periodo molto lungo, 1 o 2 set da 1/5 ripetizioni, particolarmente efficace per allenare la resistenza delle fibre lente.

Prestancaggio

Quando si esegue un esercizio multiarticolare si va ad agire su più gruppi muscolari, quindi oltre a sollecitare il muscolo bersaglio, generalmente il più grande, si agisce anche sui gruppi muscolari più piccoli, capaci di una minor resistenza allo sforzo e quindi definiti come anello debole della catena, ovvero il loro precoce cedimento porta ad un arresto dell'esercizio con il risultato di non aver allenato a sufficienza il muscolo bersaglio.
Per ovviare a tale situazione si utilizza la tecnica del prestancaggio che prevede di effettuare subito prima dell'esercizio multiarticolare una serie con un esercizio che isoli efficacemente il muscolo bersaglio. Un classico esempio alla tecnica del prestancaggio è rappresentato dalle distensioni su panca piana con bilanciere: per ovviare al cedimento precoce dei muscoli considerati come "anello debole della catena" ovvero tricipiti e deltoide, si esegue una serie di croci o di pectoral machine, subito dopo si passa alle distensioni su panca dove si avrà il cedimento completo del gran pettorale che inoltre può disporre dell'aiuto dei muscoli ausiliari per mantenere una corretta tecnica d'esecuzione per tutto l'esercizio.