

# INDICE

## **00** Introduzione

A chi è rivolto questo libro?  
Come sono arrivato fin qui

---

## **01** Differenze di genere

Cosa rende una donna biologicamente diversa da un uomo?  
Testosterone nella donna  
Il ciclo mestruale  
La pillola anticoncezionale  
Effetti fisiologici di estradiolo e progesterone  
Differenze strutturali  
Differenze metaboliche  
Differenze a livello muscolare  
Il sistema endocrino:  
complessità alla portata di tutti

---

## **02** Le basi dell'allenamento

Tensione meccanica  
Stress metabolico  
Danno muscolare

## **03** Parametri allenanti

Volume  
Come calcoliamo il volume?  
Quali sono i range di volume da utilizzare?

Classificazioni delle soglie di volume  
Range di volume ideale  
Intensità  
Intensità di carico  
Intensità percepita  
Densità

---

#### **04 Basi dell'alimentazione**

Calorie  
Proteine  
Carboidrati  
Grassi

---

#### **05 Anamnesi del soggetto**

Calcolo del TDEE  
Test del TDEE  
Calcolo del parametro allenamento  
Raccogliere i dati storici del soggetto  
Test in sala pesi  
Strumenti di monitoraggio  
Peso corporeo  
Circonferenze corporee  
Pliche  
Dexa

---

#### **06 Programmare la nostra scheda di allenamento**

Obiettivo  
Split settimanale  
Split giornaliera  
Selezione degli esercizi  
Progressioni  
Progressioni sul volume  
Progressioni sul carico

Progressioni sulla densità  
Seguire uno schema

---

## **07 I macro blocchi di una programmazione annuale**

Bulk

Apporto dei macronutrienti nella fase di bulk

Apporto di proteine in una fase di bulk

Apporto di carboidrati in una fase di bulk

Apporto dei grassi in una fase di bulk

Bulk lineare

Apporto dei grassi in una fase di bulk lineare

Apporto delle proteine in una fase di bulk lineare

Apporto dei carboidrati in una fase di bulk lineare

Ciclizzazione dei macronutrienti

Bulk cycling

Blocco risalita

Blocco anabolico

Blocco mantenimento

Cut

Basi della fase di dimagrimento

Macronutrienti e taglio calorico

Cut a bassi carboidrati con ricarica ciclica

Cut ad alti carboidrati

---

## **08 I micro blocchi di una programmazione annuale**

Reverse diet

La gestione dell'allenamento in reverse diet

Approccio lineare

Approccio ad onda

Break diet

Approccio bilanciato

Approccio zig zag

Mini cut

## **09 Esempio di impostazione di una programmazione annuale**

Allenamento e biotipi

Come strutturare un programma su una ginoide

Impostazione dei parametri allenanti per una ginoide

Altre indicazioni per le ginoidi

Come strutturare un programma per una androide

Progressioni di allenamento per ginoidi

L'esperienza

Female Revolution Method

---

## **10 Tecniche d'intensità**

Tecniche sul carico meccanico

Rest pause

Serie interrotta

Myoreps

Tecniche sullo stress metabolico

Stripping di carico

Stripping a ripetizioni fisse

Tecniche sull'aumento del tempo sotto tensione di una serie

Tecnica a una ripetizione e mezza

Tecnica di tripla contrazione

Picco di contrazione

Burns

Conclusioni

---

## **11 Allenamento glutei**

Conformazione del gluteo

Azioni principali dei glutei

Esempi di programmazione

Glutei e postura, di **Nicholas Rizzi**

Test Squat

Stepping test

Leg Raising test (SLR TEST)

Forward bending

Verifica allineamento lombare

e valutazione del movimento

Esercizi per una buona mobilità/stabilità  
del tratto lombare

Esercizi per una buona mobilità dell'anca

Esercizi per una buona mobilità

degli ischiocrurali

Esercizi per una buona mobilità

del tratto toracico

Come creare un circuito glutei

---

## **12 La salute parte dall'intestino, di Michele Fresiello**

L'intestino: molto più di un semplice tubo

Un secondo cervello?

Il microbiota, questo sconosciuto

Caratteristiche di un microbiota sano

Disbiosi e Probiotici

Microbiota e ormoni

---

## **13 Ritenzione idrica e cellulite, di Michele Fresiello**

Il sistema cardiovascolare

Sistemi di regolazione dell'albero vascolare

Composizione e ripartizione dei fluidi nella donna

Impatto ormonale

Il ruolo del sale

Cellulite

---

## **14 Integrazione, di Myriam Palatano**

Integratori con effetto diretto sul dimagrimento  
Integratori con effetto indiretto sul dimagrimento  
Integratori con effetto diretto sul microcircolo  
Integratori con effetto indiretto sul microcircolo

---

## **15 Cardio, di Nicola Frisoni**

Che cos'è il cardio?

LISS: low intensity steady state

MISS: moderate intensity steady state

HIIT: high intensity interval training

Quale cardio è più indicato per la donna?

Esempi di progressione

Considerazioni finali sul cardio

---

## **16 La fase di scarico**

Scarico parziale

Scarico attivo

Scarico totale

Ogni quanto inserire una fase di scarico?

---

## **17 Programmazione pratica**

Schede di allenamento

Fase di intensità di carico

Fase di max effort

Fase di overload volume 1 e 2

Fase Female Revolution Method

---

## **18 Conclusioni**

## **19 Ringraziamenti**