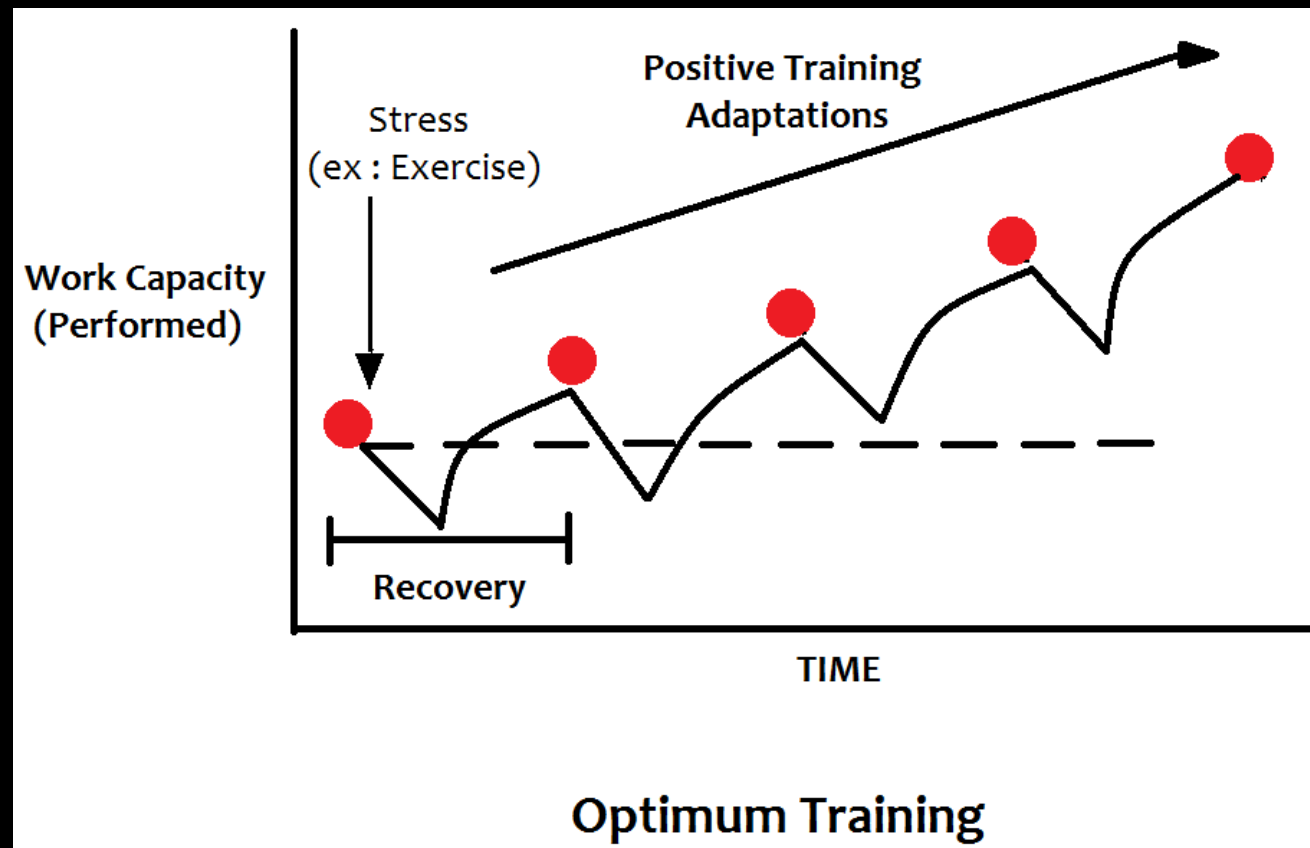


APPROCCIO PRATICO ALL'ALLENAMENTO CON RPE



STRESS RECOVERY ADAPTATION



PERIODIZZAZIONE

- Variazione programmata dello stimolo allenante:
 - volume
 - intensità
 - frequenza
 - densità



PERIODIZZAZIONE

- **Approcci esistenti:**
 - % fisse rispetto al massimale
 - autoregolazione



PERCENTUALI FISSE

Figure 1: PERCENTAGES FOR INTENSITY OF TRAINING ON OLYMPIC LIFTS

93% and over	Very Heavy	Single attempts achievable only when the athlete is in very good form
88%-92%	Heavy	Can manage only a single mostly but very rarely a double can be achieved
82%-87%	Medium Heavy	Mostly doubles but very rarely a triple
73%-81%	Medium	Usually intensity range for achieving 3's some 5's during preparatory period
65%-72%	Light	3's when working on speed and technique, 5's when working on fitness
Below 65%	Very Light	This intensity range used mostly for rehabilitation and recovery

Leo Isaac, TRAININGWEIGHTLIFTING.COM, 2017



ESEMPIO PROGRAMMA PERCENTUALI FISSE

1976 "Russian Squat Program"

Week 1

(80%x2)6 (80%x3)6 (80%x2)6

Week 2

(80%x4)6 (80%x2)6 (80%x5)6

Week 3

(80%x2)6 (80%x6)6 (80%x2)6

Week 4

(85%x5)5 (80%x2)6 (90%x4)4

Week 5

(80%x2)6 (95%x3)3 (80%x2)6

Week 6

(100%x2)2 (80%x2)6 (105%x1)



AUTOREGOLAZIONE

- Il programma si adatta al livello di fatica dell'atleta;
- Necessità di un **feedback** da parte dell'atleta per **capire che carico utilizzare** durante l'allenamento e per **strutturare la periodizzazione**.



RATE OF PERCEIVED EXERTION

NO	Was this too easy to count as a true work set?	YES	@5.5
NO	Was this fairly easy like a warm-up weight?	YES	@6
NO	Was this a borderline warm-up weight?	YES	@6.5
NO	Was the speed fairly quick like an easy opener?	YES	@7
NO	Could you have MAYBE done 3 more reps?	YES	@7.5
NO	Could you have DEFINITELY done 2 more reps?	YES	@8
NO	Could you have MAYBE done 2 more reps?	YES	@8.5
NO	Could you have DEFINITELY done 1 more rep?	YES	@9
NO	Could you have MAYBE done 1 more rep?	YES	@9.5
NO	RPE for this set was @10 – maximal effort		



ESempi Utilizzo RPE

- Metodo dei «repeat»:
 - 1 x4 @RPE 6 – «repeat» fino a RPE 8.5
- Metodo dei «load drop»:
 - 1 x4 @RPE 8 – «load drop» 10% fino a RPE 8



LINE GUIDA RPE TRAINING

Fatigue and Repeats

RPE Increase	Example	Fatigue
0.5	8.0-->8.5	2-3%
1	8.0-->9.0	4-6%
1.5	8.0-->9.5	6-9%
2	8.0-->10.0	9-12%

Individual Exercise Fatigue

Fatigue Percent	Time Limit
9-12%	96 Hours+
6-9%	72-96 Hours
4-6%	48-72 Hours
2-3%	24-48 Hours
0%	24 Hours

Total Weekly Fatigue

Fatigue Percent	Stress Level	My Notes
54-72%	Very High	Extremely high volume. This is similar to the Smolov Base Mesocycle.
36-54%	High	Designed to cause overreaching. You won't fully recover at the end of the week.
24-36%	Medium	This is about the most you can do and still recover at the end of the week.
12-18%	Low	This is perfect for a recovery week without a full deload.
0%	Deload	This is a straight up deload week.



PROBLEMI PRATICI ALLENAMENTO CON RPE

Che carico utilizzare?



PERCENTUALI E RPE SONO INTERCONNESSI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	100%	96%	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%
9.5	98%	94%	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%
9	96%	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%
8.5	94%	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%
8	92%	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%	68%
7.5	91%	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%	67%
7	89%	86%	84%	81%	79%	76%	74%	71%	68%	65%
6.5	88%	85%	82%	80%	77%	75%	72%	69%	67%	64%



PROBLEMI PRATICI ALLENAMENTO CON RPE

Di fatto non lo sappiamo... è necessaria una stima.

Obiettivo esempio: 1x4 @RPE 7.5

«Ramping set» per stimare il carico:

1° set: x4 @RPE sub 6

2° set: x4 @RPE 6

3° set: x4 @RPE 7.5



PROBLEMI PRATICI ALLENAMENTO CON RPE

Come procedo nelle settimane successive?

- >> **Caso in cui il numero di set e ripetizioni sia il medesimo (2 possibilità):**
 - **ramping** (i set di ramping saranno parte integrante della progressione)
 - **NO ramping sets** (prendo come riferimento il carico della settimana precedente)

- >> **Caso in cui il numero di set e ripetizioni siano diverse:**
 - **devo stimare nuovamente il carico (ramping)**



PROBLEMI PRATICI ALLENAMENTO CON RPE

Esempio <<ramping>>:

Settimana 1:

1° set: x4 @RPE sub 6 180kg
2° set: x4 @RPE 6 200kg
3° set: x4 @RPE 7.5 210kg

Settimana 2:

1° set: x4 @RPE sub 6 182.5kg
2° set: x4 @RPE 6 202.5kg
3° set: x4 @RPE 7.5 210kg/212.5kg

Esempio <<NO ramping>>:

Settimana 1:

1° set: x4 @RPE 7.5 210kg

Settimana 2:

1° set: x4 @RPE 7.5 212.5kg



OVERSHOOTING

Cosa succede se...

1. **Sbaglio il carico** (faccio un set a RPE più alto di quello prescritto);
2. **Devo usare un carico più basso** della settimana precedente per raggiungere il medesimo RPE.



SOLUZIONE

Niente paura! Usiamo gli RPE apposta per questo.

- Gli RPE sono sia un «target» che un «feedback».
- A seconda di «quanto ho sbagliato», la settimana successiva posso modificare la progressione in modo opportuno.
 - il programma va adattato al nostro livello di fitness e fatica attuale!



PROGRAMMAZIONE

- **Non modifico il programma** (ripeto lo stesso allenamento cercando di fare meglio)
>> se la settimana precedente **stavo poco bene** (affaticato, malato), oppure **ho eseguito male l'allenamento**;
- **Abbasso il carico** (ripeto lo stesso allenamento con carico inferiore)
>> se **sono andato troppo oltre l'RPE** prestabilito;
- **Modifico la progressione** (modifico lo schema allenante: modifico volume/intensità)
>> da valutare **in base al livello di fatica accumulato** e a fattori esterni (es: numero settimane alla gara);
- **Scarico e cambio blocco (stimolo) allenante** (es: da fase di accumulo a fase di intensificazione)
>> da valutare **in base al livello di fatica accumulato** e a fattori esterni (es: numero settimane alla gara);
- **Cambio ciclo di allenamento** (es: cambio la frequenza allenante o gli esercizi)
>> da valutare caso per caso, **devono esserci anche altre motivazioni** annesse.



ESEMPIO PERSONALE

Dicembre 2017:

- Programma iniziale:

Week #1-5	...
Week #6	1x3 @8
Week #7	1x3 @8
Week #8	1x3 @8
Week #9	?



ESEMPIO PERSONALE

Dicembre 2017:

• Programma iniziale:

Week #1-5	...			
Week #6	1x3 @8	→	235kg x3 @8	
Week #7	1x3 @8	→	237.5kg x3 @8	
Week #8	1x3 @8	→	240kg x3 @9	→ come mai?
Week #9	?			



ESEMPIO PERSONALE

Dicembre 2017:

- Programma aggiornato in base al «feedback» e all'esperienza personale:

Week #1-5	...		
Week #6	1x3 @8	→	235kg x3 @8
Week #7	1x3 @8	→	237.5kg x3 @8
Week #8	1x3 @8	→	240kg x3 @9
Week #9	240kg x3 @8.5		



ESEMPIO PERSONALE

Dicembre 2017:

- Programma aggiornato in base al «feedback» e all'esperienza personale:

Week #1-5	...		
Week #6	1x3 @8	→	235kg x3 @8
Week #7	1x3 @8	→	237.5kg x3 @8
Week #8	1x3 @8	→	240kg x3 @9
Week #9	240kg x3 @8.5	→	240kg x3 @8

→ Dalla settimana **#7** alla **#9**: +2.5kg allo stesso RPE



ESEMPIO PERSONALE

Dicembre 2017:

- Una possibile opzione di modifica più conservativa:

Week #1-5	...		
Week #6	1x3 @8	→	235kg x3 @8
Week #7	1x3 @8	→	237.5kg x3 @8
Week #8	1x3 @8	→	240kg x3 @9
Week #9	2 x3 @8	→	~ 235kg 2x3



ESEMPIO PERSONALE

Dicembre 2017:

- Una possibile opzione di modifica più aggressiva:

Week #1-5	...		
Week #6	1x3 @8	→	235kg x3 @8
Week #7	1x3 @8	→	237.5kg x3 @8
Week #8	1x3 @8	→	240kg x3 @9
Week #9	1 x2 @8	→	~ 242.5kg x2



PROBLEMI COMUNI

- Difficoltà nel tracciare con precisione l'RPE:

Tracciare l'RPE è una *skill* che va allenata!

Consiglio: datevi qualche mese di tempo, almeno all'inizio usate sia RPE che %.

- Difficoltà nel programmare con gli RPE sul lungo periodo:

Ricordo che gli RPE sono sia un *target* che un *feedback*!

Consiglio: programmate sul breve periodo basandovi sui feedback (max 4 weeks).

- Per alcuni atleti alte % corrispondono a bassi RPE:

Esempio: 1x1 RPE 6 → ~90%

Consiglio: usare le % per volume e RPE da 6 a 8 per top sets.



CONSIGLI PERSONALI

- Fase di accumulo / volume:

Se usate uno schema comune del tipo top set + back off sets:

range consigliato **top sets**

→ RPE 6 ÷ 8

range consigliato **back off sets**

→ RPE sub 6 ÷ 7

- Fase di overreaching / peaking:

Se usate uno schema comune del tipo top set + back off sets:

range consigliato **top sets**

→ **SQUAT** RPE 8 ÷ 9

PANCA RPE 8 ÷ 9.5

STACCO RPE 8 ÷ 8.5

range consigliato **back off sets**

→ RPE sub 6 ÷ 7.5

NOTA: se siete vulnerabili a infortuni ad alta intensità ridurre di 0.5 ÷ 1 RPE.



SEMPIO PROGRAMMA

Week 20				Week 21			
Day 1	sets x reps	ntensity	load	Day 1	sets x reps	ntensity	load
Comp Squat	3 x 10	@7-		Comp Squat	4 x 8	@7-	
Week 22				Week 23			
Day 1	sets x reps	ntensity	load	Day 1	sets x reps	ntensity	load
Comp Squat	4 x 8	@7-		Comp Squat	1 x 1 4 x 6	@6- @6-	
Week 24				Week 25			
Day 1	sets x reps	ntensity	load	Day 1	sets x reps	ntensity	load
Comp Squat	1 x 1 4 x 6	@7- @7-		Comp Squat	1 x 1 4 x 5	@8- @7-	
Week 26				Week 27			
Day 1	sets x reps	ntensity	load	Day 1	sets x reps	ntensity	load
Comp Squat	1 x 1 4 x 4	@9- @7-		Comp Squat	1 x 1 4 x 3	@9.5- @7-	



SEMPIO PROGRAMMA

Week 20

Day 1	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Comp Squat	3 x 10		@7-			
2-ct Paused Bench	5 x 4		@7-			
Chest Supported Row	3 x 8		@8			
DB Split Squats	3 x 15		@7-			
Plank/Pullaparts	3 x 15		@8			
e1RM:						

Day 2	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Deadlift	1 x 1		@5-			
	3 x 4		74%	202,5		
Comp Bench	1 x 1		@7-			
	4 x 5		77%	112,5		
Lat Pulldown	3 x 10		@7			
Curls	3 x 12		@8			
Lateral Raises	3 x 15		@8			
e1RM:						

Day 3	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused Squat	4 x 6		@6-			
Comp Bench	5 x 3		82%	120		
DB OHP	3 x 10		@8			
Seated Row	5 x 5		@8			
e1RM:						

Day 4	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused DL	4 x 5		@6-			
Comp Bench	1 x 1		@7-			
	4 x 4		79%	115		
Weighted Chins	3 x 8		@9			
e1RM:						

Week 21

Day 1	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Comp Squat	4 x 8		@7-			
2-ct Paused Bench	6 x 4		@7-			
Chest Supported Row	3 x 8		@8			
DB Split Squats	3 x 15		@7-			
Plank/Pullaparts	3 x 15		@8			
e1RM:						

Day 2	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Deadlift	1 x 1		@6-			
	3 x 4		75%	207,5		
Comp Bench	1 x 1		@7-			
	4 x 5		79%	115		
Lat Pulldown	4 x 10		@7			
Curls	3 x 12		@8			
Lateral Raises	3 x 15		@8			
e1RM:						

Day 3	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused Squat	5 x 5		@6-			
Comp Bench	5 x 3		83%	120		
DB OHP	4 x 8		@8			
Seated Row	5 x 5		@8			
e1RM:						

Day 4	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused DL	4 x 5		@7-			
Comp Bench	1 x 1		@7-			
	5 x 4		81%	117,5		
Weighted Chins	3 x 8		@9			
e1RM:						

Week 22

Day 1	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Comp Squat	4 x 8		@7-			
2-ct Paused Bench	6 x 4		@7-			
Chest Supported Row	3 x 8		@8			
DB Split Squats	3 x 15		@7-			
Plank/Pullaparts	3 x 15		@8			
e1RM:						

Day 2	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Deadlift	1 x 1		@6-			
	3 x 4		77%	212,5		
Comp Bench	1 x 1		@7-			
	4 x 5		81%	117,5		
Lat Pulldown	4 x 10		@7			
Curls	3 x 12		@8			
Lateral Raises	3 x 15		@8			
e1RM:						

Day 3	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused Squat	5 x 5		@6-			
Comp Bench	5 x 3		85%	122,5		
DB OHP	4 x 8		@8			
Seated Row	5 x 5		@8			
e1RM:						

Day 4	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused DL	3 x 5		@7.5-			
Comp Bench	1 x 1		@7-			
	4 x 4		83%	120		
Weighted Chins	3 x 8		@9			
e1RM:						

Week 23

Day 1	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Comp Squat	1 x 1		@6-			
	4 x 6		@6-			
2-ct Paused Bench	6 x 3		@7-			
Chest Supported Row	4 x 8		@8			
DB Split Squats	3 x 12		@7-			
Plank/Pullaparts	3 x 15		@8			
e1RM:						

Day 2	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Deadlift	1 x 1		@7-			
	4 x 3		79%	217,5		
Comp Bench	1 x 1		@7.5-			
	6 x 4		79%	115		
Lat Pulldown	4 x 8		@7			
Curls	3 x 10		@8			
Lateral Raises	3 x 15		@8			
e1RM:						

Day 3	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused Squat	5 x 4		@6-			
Comp Bench	6 x 2		83%	120		
DB OHP	4 x 6		@8			
Seated Row	3 x 8		@8			
e1RM:						

Day 4	sets	reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused DL	3 x 4		@7-			
Comp Bench	1 x 1		@8-			
	4 x 3		81%	117,5		
Weighted Chins	4 x 6		@9			
e1RM:						

Week 24

Day 1	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Comp Squat	1x 1 4x 6	@7- @7-			
2-ot Paused Bench	6x 3	@7-			e1RM:
Chest Supported Row	4x 8	@8			
DB Split Squats	3x 12	@7-			
Plank/Pullaparts	3x 15	@8			

Day 2	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Deadlift	1x 1 4x 3	@7- 80%	220		
Comp Bench	1x 1 6x 4	@7.5- 81%	117.5		
Lat Pulldown	4x 8	@7			e1RM:
Curls	3x 10	@8			
Lateral Raises	3x 15	@8			

Day 3	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused Squat	4x 4	@7-			
Comp Bench	6x 2	85%	122.5		
DB OHP	4x 6	@8			
Seated Row	3x 8	@8			

Day 4	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused DL	4x 4	@7-			
Comp Bench	1x 1 4x 3	@8- 83%	120		
Weighted Chins	4x 6	@9			e1RM:

Week 25

Day 1	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Comp Squat	1x 1 4x 5	@8- @7-			
2-ot Paused Bench	6x 3	@7-			e1RM:
Chest Supported Row	4x 6	@8			
DB Split Squats	3x 12	@7-			
Plank/Pullaparts	3x 15	@8			

Day 2	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Deadlift	1x 1 4x 3	@7.5- 82%	225		
Comp Bench	1x 1 5x 5	@8- 78%	112.5		
Lat Pulldown	4x 8	@7			e1RM:
Curls	3x 8	@8			
Lateral Raises	3x 15	@8			

Day 3	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused Squat	4x 3	@7-			
Comp Bench	6x 3	80%	115		
DB OHP	4x 6	@8			
Seated Row	3x 8	@8			

Day 4	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused DL	3x 4	@6-			
Comp Bench	1x 1 4x 4	@8.5- 80%	115		
Weighted Chins	4x 6	@9			e1RM:

Week 26

Day 1	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Comp Squat	1x 1 4x 4	@9- @7-			
2-ot Paused Bench	5x 3	@7-			e1RM:
Chest Supported Row	4x 6	@8			
DB Split Squats	3x 12	@7-			
Plank/Pullaparts	3x 15	@8			

Day 2	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Deadlift	1x 1 3x 4	@6- 78%	215		
Comp Bench	1x 1 5x 5	@8- 80%	115		
Lat Pulldown	4x 8	@7			e1RM:
Curls	3x 8	@8			
Lateral Raises	3x 15	@8			

Day 3	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused Squat	4x 3	@7-			
Comp Bench	6x 3	82%	120		
DB OHP	4x 6	@8			
Seated Row	3x 8	@8			

Day 4	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused DL	4x 4	@6-			
Comp Bench	1x 1 4x 4	@8.5- 82%	120		
Weighted Chins	4x 6	@9			e1RM:

Week 27

Day 1	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Comp Squat	1x 1 4x 3	@9.5- @7-			
2-ot Paused Bench	5x 3	@7.5-			e1RM:
Chest Supported Row	4x 5	@8			
DB Split Squats	3x 10	@7-			
Plank/Pullaparts	3x 15	@8			

Day 2	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Deadlift	1x 1 4x 3	@7- 80%	220		
Comp Bench	1x 1 5x 4	@8.5- 81%	117.5		
Lat Pulldown	4x 8	@7			e1RM:
Curls	3x 8	@8			
Lateral Raises	3x 15	@8			

Day 3	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused Squat	4x 3	@7.5-			
Comp Bench	5x 3	85%	122.5		
DB OHP	4x 5	@8			
Seated Row	3x 8	@8			

Day 4	sets x reps	intensity	load	IsRPE	notes:
Paused DL	4x 3	@6-			
Comp Bench	1x 1 4x 4	@9- 83%	120		
Weighted Chins	4x 6	@9			e1RM:

SITOGRAFIA

- <http://www.powerliftingtowin.com/>
- <http://www.reactivetrainingsystems.com/>
- <http://www.thestrengthathlete.com/freebies/>

