



**BOLOGNA
RUGBY CLUB**

PERFORMANCE

SALA PESI · GUIDA PER I GIOCATORI

I 10 COMANDAMENTI DELLA SALA PESI

Come si usano i programmi in palestra: **cosa segnare**,
cosa tagliare quando sei di corsa e **cosa non si tocca mai**.

PREPARAZIONE FISICA

LUCA PASQUALINI

STAGIONE

Pre-season 2026/27

Ragazzi, eccovi alcune rapide dritte per l'uso dei programmi in palestra.

IN 30 SECONDI

1. La mobilità **specifica** del fondamentale non si salta mai.
2. Sui fondamentali segna **carico e RIR**, a caldo, non la sera a memoria.
3. Se ci sono sia la % che il RIR, **comanda il RIR**.
4. Poco tempo? Togli **una serie a tutto**, non un esercizio intero.
5. Se fa **male** ti fermi e me lo dici.

N.B. PRIMA DI COMINCIARE

PIE = POCO IN ESTATE. Qua sta a voi essere oggettivi su quanto siete **realmente** riusciti ad allenarvi in estate. Se avete seguito poco o nulla il programma, in alcuni esercizi troverete nelle note la variazione **PIE**: fate quella. Non lavorerete meno — anzi, alle volte quasi di più. Sulla pliometria sono variazioni per evitarvi urti bruschi ora che siete in ripresa, contando anche il lavoro che farete in campo.

GIORNO 4 — PER TUTTI: è **fortemente consigliato**, ma non obbligatorio.

GIORNO 1 — PER TUTTI: sarebbe **consigliabile farlo quando non vi allenate in campo**. Mi rendo conto che non tutti potete andare in palestra anche quando non c'è allenamento: in tal caso cercate di farlo **entro martedì**.

01 MOBILITY

MAI saltare la mobilità specifica dell'esercizio fondamentale. In generale la mobilità non è una componente accessoria, è parte FONDAMENTALE ed è già allenamento vero e proprio. Fatela per bene e con calma, è essenziale anche per ridurre il rischio infortuni.

02 CENTRAL WORK

In questa parte serve che segnate, negli esercizi fondamentali (squat, panca, hex bar...), **il carico che avete usato e il RIR provato** (sotto la spiegazione del RIR).

Questo sia per voi, così che di settimana in settimana sappiate quanto avete fatto la volta prima e possiate mantenere o incrementare il carico; sia per me, perché mi permette di stimare i vostri massimali e monitorare la prestazione e lo stato di affaticamento.

03 COS'È IL RIR

RIR sta per Ripetizioni In Riserva, può essere paragonabile al buffer.

Esempio concreto

Devo fare 6 ripetizioni di squat e nel programma c'è prescritto **RIR 2**. Ciò significa che devo trovare un carico che mi permetta di fare al massimo 8 ripetizioni; con questo peso ne farò solo 6 (come prescritto) e quindi alla fine percepirò un RIR 2, cioè sento che potenzialmente riuscirei a fare ancora 2 ripetizioni.

Chiaramente è una stima: magari sono 2, magari sono 3. Ma se d'ora in poi a ogni allenamento vi abituate a questa metodologia, a percepire bene il peso e come reagisce il vostro corpo, questa stima diverrà sempre più precisa e quindi il RIR affidabile e veritiero.

Perché è importante? È il modo più economico e affidabile per selezionare il carico in base a come si sta in giornata. Se oggi sono stanco e dolorante, probabilmente quello che settimana scorsa con 120 kg era un RIR 2 oggi sarebbe un RIR 1 o meno: quindi piuttosto uso un carico inferiore, ma che mi faccia rispettare il RIR.

Inoltre, se segnate il RIR per bene e non a caso, riusciamo a stimare in maniera sufficientemente precisa anche i vostri massimali negli esercizi dove vi è richiesto di mettere RIR e carico. È utile averlo anche sugli esercizi "secondari", però chiedo a tutti di metterlo **ALMENO nei fondamentali**: poi se non avete voglia di segnarlo sull'hammer curl e simili, fa niente.

04 E SE C'È SIA LA %1RM CHE IL RIR?

In questi casi, soprattutto se gli ultimi test fatti sono ormai lontani, **ciò che fa da padrone è il RIR**.

Esempio

Devo fare un esercizio all'**80% 1RM** e c'è scritto **RIR 2**. Faccio la prima serie e a momenti non riesco a chiuderla: in questo caso riduco il carico e ne metto uno che mi dia realmente qualcosa di simile a un RIR 2. Nella sezione carico scriverò i **veri kg usati**.

N.B. RIR e carico non vanno segnati a casa la sera a memoria. Il RIR funziona se lo segnate a caldo.

05 SONO DI CORSA: CHE TAGLIO?

Ho fatto tardi e fare tutta la scheda è impossibile. Si toglie in quest'ordine:

- 1 Parte della **mobilità generale** — non quella specifica per l'esercizio fondamentale: se ho squat, un minimo mi scaldo lo stesso.
- 2 Gli **ultimi esercizi accessori** (tipo bicipiti o tricipiti, se presenti).
- 3 Una **serie** a ogni esercizio rimasto.

Se possibile evitiamo di togliere interi esercizi: piuttosto tagliate una serie a tutto.

Mai tagliare

- Esercizi eccentrici sui femorali
- Esercizi di prevenzione (collo...)
- Il fondamentale del giorno
- Le serie di riscaldamento per il fondamentale

06 RAMPING

Sempre fare ramping negli esercizi fondamentali. Se devo fare 4 colpi di squat e so che userò 150 kg, chiaramente ci arrivo graduale.

Esempio — 4 colpi a 150 kg

4 colpi a 50-60 kg · 3 colpi a 80-90 kg · 3 colpi a 100-110 kg · 2 colpi a 120-130 kg · e poi posso iniziare.

07 I BLOCCHI

Ora avete anche dei **blocchi di esercizi**: servono a ottimizzare i tempi. In un blocco sono presenti esercizi di gruppi muscolari differenti, e questo permette di usare i recuperi per fare altro: *riposo dallo squat mentre faccio il neck iso hold*.

I blocchi sono circuiti. Faccio la prima serie del primo esercizio, recupero quanto scritto (di norma 30"), faccio la prima serie del secondo esercizio, e così via finché finisco il blocco. Poi riparto con la **seconda serie del primo esercizio**.

Noterete che in alcune giornate le serie nello stesso blocco sono diverse: magari il primo esercizio ne ha 5, il secondo 4 e il terzo 3. In quel caso **il recupero cresce man mano che gli esercizi finiscono**:

QUANTI ESERCIZI TI RESTANO NEL GIRO	RECUPERO TRA UNA SERIE E L'ALTRA
Tre o più	30" (o quanto scritto nella scheda)
Due	1'
Uno — l'ultima serie del fondamentale	1'30"

Esempio — blocco A da 5 · 4 · 3

Giri 1-2-3: squat → 30" → chin up → 30" → leg curl → 30" · **Giro 4:** il leg curl è finito, restano squat e chin up → recupero 1' ·

Giro 5: resta solo lo squat → recupero 1'30" prima dell'ultima serie.

SITUAZIONE	COSA FAI
Normalmente	Preferibile partire comunque dal blocco A .
Arrivo e A è occupato	Posso iniziare dal B . Se nella giornata ci sono 3 blocchi, mai fare A per ultimo : al massimo per secondo.
Ho tutto il tempo del mondo	Posso "smontare" la struttura e fare un esercizio alla volta con il suo recupero.

08 LE SPUNTE

Ogni macro-gruppo (mobility, stability...) ha una **spunta**, da cliccare quando avete finito il gruppo, così da monitorare l'aderenza al programma. Il programma segna l'**orario di ogni spunta**: quindi se il centrale lo inizio e dopo 3' risulta spuntato, risulta come non fatto.

Non è per starvi col fiato sul collo: è che se io leggo "fatta" e non lo era, la settimana dopo vi metto sopra un carico che non reggete, o che fate ma con una fatica superiore a quella che dev'essere.

09 STOP E DOLORE

COSA SUCCEDDE	COSA FAI
Non ti alleni per 1-2 settimane	Quando torni riduci il carico del 10-15% e aumenti di 1 il RIR . E avvisami del rientro in palestra.
Un esercizio provoca dolore	Ci si ferma, lo si segnala e si prosegue oltre. Distinguiamo bene fastidio, dolore e fatica. Evitiamo inutili infortuni, soprattutto in pre-season.

10 NOTA TECNICA: SQUAT

Cerchiamo di arrivare **almeno al parallelo** (coscia parallela al suolo). Chiaramente se è box squat, half squat o quarter squat allora cambia — ma se c'è scritto solo **squat**, allora si va almeno al parallelo. Meglio ancora romperlo, ma solo se si ha la mobilità e la capacità per farlo.

Conclusione

Potrà sembrare di essere molto controllati, me ne rendo conto. In realtà tutto ciò serve a fare in modo di potervi assegnare carichi, esercizi e volumi di lavoro che vi aiutino, e che non vi cuociano né aumentino il vostro rischio di infortuni. All'inizio può sembrare macchinoso, ma se ci prendete la mano vedrete che in realtà è molto fattibile: **con poco sforzo riusciamo ad avere informazioni preziose e programmi più efficaci.**

Avere stime dei vostri massimali grazie a ciò che segnate mi permette di non sottoporvi a test spiacevoli e continui.

Sapere chi si sta allenando e chi no mi permette di stimare rischio infortunio e affaticamento. E nel caso malaugurato vi infortuniate, di capire se ed eventualmente come l'evento può essere correlato al lavoro in sala pesi.

LUCA — PREPARAZIONE FISICA BRC