ETRUSKULLPTURE
TEXAS METHOD

Il Texas Method di Gleen Pendlay

Il Texas metod di Gleen Pendlay è un metodo semplicissimo, come a dire il vero la maggior parte dei metodi di matrice americana.
in Etruskullpture questo metodo è un must per quei ragazzi che vogliono prendere chili buoni sui basilari, e accumulare rep su rep in un periodo che puo' andare dalle **4-6 settimane fino alle 12-16.**
Per gli intermedi è un metodo che a mio avviso ha pochi eguali, è duro e puro, ci si concentra sui movimenti fondamentali senza perdere tempo in esercizi secondari.

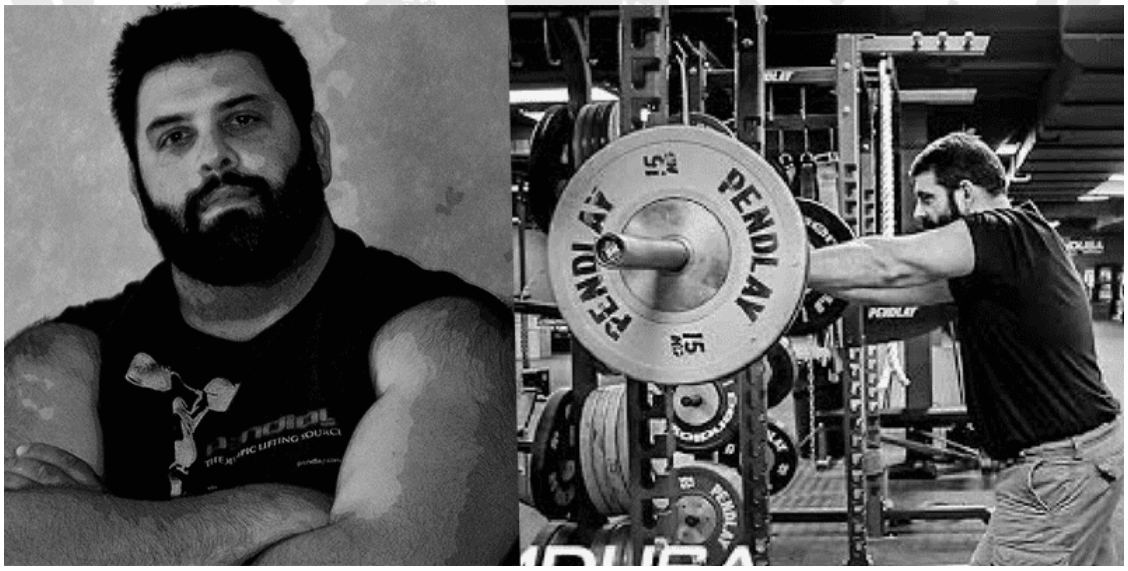
Entri in palestra è il tuo allenamento sarà fondato su squat, stacco, panca, good morning ed esercizi di tirata. Tutto cio' che ci vuole per costruire una base di prestazione e forza senza passare dal superfluo.
lavorando ogni giorno gli stessi schemi motori si avrà la possibilità di affinare la meccanica dell' esercizio avendo un significativo incremento della tecnica di esecuzione, in parallelo all' aumento dei chilogrammi sul bilanciere.

Questo punto è fondamentale, **poichè lavorare la tecnica con un carico leggerissimo è spesso fuorviante, e ci fa pensare di migliorare quando in realtà non è cosi.** Tecnica a bilanciere vuoto, o carichi estremamente bassi puo' andar bene solo per un novizio che si approccia ad un lavoro su una determinata alzata; per un intermedio il lavoro tecnico deve essere comunque sfidante e pesante.

Ciò che è certo è che **col Texas si diventa forti, con una buona padronanza del gesto tecnico e sviluppando una buona ipertrofia funzionale.**

Storia e metodo originale

La leggenda vuole che il metodo nacque al centro di allenamento di **Coach Rippetoe**, dove i suoi atleti si allenavano col 5x5 sia il lunedi che il venerdi. Sentendo uno degli atleti lamentarsi nella giornata del venerdi, Pendlay lo sfidò dicendogli : " Ciccio, scaldati... se batti il tuo PR, oggi fai un solo set !!!"
Ciccio fece un bel lavoro, battè il suo PR ed il resto è storia; nacque il Texas Method firmato Pendlay, dove il venerdi ci sarà un singolo set a cercare di battere il 5RM che ci darà i carichi di lavoro della settimana successiva.
Come potrete vedere nelle pagine successive la semplicità è al potere nel Texas; in un mondo dove si vuole far sembrare l' allenamento complesso come la fisica quantistica, essere diretti, veri e semplici è sempre un pregio assoluto.



IL LEGGENDARIO COACH GLENN PENDLAY

Struttura originale

Partiamo propio dal **giorno 3**, da dove partono tutti i carichi di allenamento della settimana.
Seguendo lo schema orginale di Glenn Pendlay il giorno 3 sarà cosi strutturato.

GIORNO 3

Squat	1x5 serie
Panca	1x5 serie
Stacco	1x5 serie

Ovviamente per arrivare alla serie target che ci porterà alla ricerca del 5 rm, dovremo scaldarci a dovere, quindi il volume sarà maggiore e non ovviamente un set secco a 5 rp. Diciamo che nella versione originale Glenn Pendlay non dà una progressione precisa per rompere questo 5 RM, si affida molto all' autoregolazione dei suoi atleti. Nella rivisitazione Etruskullpture vedremo più avanti come abbiamo impostato il lavoro.

SBD : Squat - bench - Deadlift. I protagonisti del Texas

GIORNO 1

Con i 5RM alla mano, andiamo a lavorare la **giornata 2** (che poi in realta dopo un primo test inserito nel fine settimana, che farà partire il Texas, sarà sempre la giornata 1, idealmente il lunedi).
Questa è la classica giornata media, la giornata del volume ma con un carico decisamente impegnativo.
Pendlay struttura il programma con un **5x5 al 80-90%** del 5RM, ed è chiaro che la sessione è gestibile, ma non leggera. Quindi diciamo che la struttura sarà

Squat	5x5 serie 80-90% 5RM
Panca	5x5 serie 80-90% 5RM
Power Clean	3x5 serie

GIORNO 2

La giornata 3, che sarà poi a Texas avviato la 2, rappresenta nello schema originale, la classica giornata leggera, un allenamento che non ci fonde ma ci fa muovere. Andiamo a vedere lo schema originale di Pendlay

Squat	2x5 serie 80-90% 5RM
Panca	2x5 serie 80-90% 5RM
Ghd/ Iperestensioni / Good Morning	10x5 serie

ANALISI DEL PROGRAMMA

Il programma è di una semplicità disarmante. **Il venerdi, giorno pesante, detterà i carichi della settimana; il volume ed il carico medio del lunedi, e la sessione leggera a carico basso del mercoledi.**
Salta subito all' occhio l' infrequenza dello Stacco da terra rispetto alle altre Powerlift. Nel giorno del volume Pendlay lo sostituisce con un Power Clean, probabilmente come stimolo alla potenza, e nella giornata leggera viene inserito un lavoro specifico per lombare : GHD, iperestensioni, good morning.

La visione di Pendlay è sicuramente ha bisogno di essere tarata sul novizio o l' intermedio classico a cui posso consigliare questo programma: **Pendlay, come la stragrande maggioranza degli alteti americani devoti al Powerlifting ed in generale allo Strenght training, non è natural, e i carichi lavorati nelle sessioni sono realmente elevatissimi.**
Per questo motivo tirare 3 stacchi a settimana con un carico elevatissimo puo' essere davvero troppo tassante e lo sostituisce con esercizi che hanno comunque transfer su di esso.

Nella visione Etruskullpture, un ragazzo/a che si affaccia al lavoro di Squat, Panca e Stacco per la prima volta, oppure avente un anzianità di allenamento realmente bassa, si porta con se dei carichi realmente bassi, e puo' benissimo sostenere fino a 3 stacchi settimanali , sopratutto **mixando gli stimoli in maniera intelligente**.

Chi vi scrive non ha la presunzione di migliorare l' opera di coach Pendlay, ma vuole semplicemente darvi una personale visione del Texas.
Personale visione riportata dai centinaia di atleti novizi e intemedi allenati con la rivisitazione di questo metodo.
Ovviamente parliamo di ragazzi e ragazze totalmente natural, che dalla seguente rivisitazione del Texas hanno trovato straordinari benefici, sia in termine di kg sul bilanciere, ma sopratutto in qualità della meccanica degli esercizi sotto carichi alti.
Andiamo a vedere la rivisitazione Etruskullpture del Texas Method.

Etruskullpture Texas Method

Il primo punto in cui è stato rivisto il Texas, e nell' inalzare la frequenza dello Stacco da terra. Sopratutto se parliamo di novizi o intermedi con carichi relativamente bassi, non ci son problemi a fare 3 stacchi a settimana, basta variare stimolo, variare il focus e le intensità.
Nella personale esperienza di chi scrive, e secondo il mio punto di vista lo Squat delle 3 Powerlift è di gran lunga l' alzata piu' pericolosa.

Una domanda banale? Secondo voi è più tassante provare a staccare da terra qualcosa, o averlo sulla schiena in un movimento che per gravità porta ad uno schiacciamento vertebrale? A mio avviso senza ombra di dubbio la seconda opzione, e non trovo quindi motivo di lavorare uno Stacco con un terzo di frequenza rispetto ad uno Squat appunto.

In secondo punto in Etruskullpture come stimolo alla potenza la facciamo piu' semplice, e lavoriamo il **Kettlebell Swing in HardStyle** ad inizio sessione.
Un simple and sinister (10x10), un EMOM di 6-8 minuti con 8, massimo 10 ripetizioni al minuto.

A differenza dello SportStyle, l' HardStyle di Master **Tatsouline** ci da una visione molto più semplice del mondo del Kettlebell. Sia ben chiaro, si tratta sempre di uno strumento le cui tecniche hanno bisogno di un ottima padronanza, ma non c'è da nascondersi, lo SportStyle è ad un altro livello di difficoltà, estremamente più elevato.

Quindi, per stimolo alla potenza non ci fasciamo la testa ed invece di un alzata piu' complessa come il PowerClean, inseriamo il Kettlebell Swing.

GIORNO 1

Kettlebell Swing Hardstyle	EMOM 8 min : 8 rep al minuto
Squat	5x5 serie 80% del 5 rm giorno 3
Panca	5x5 serie 80% del 5 rm giorno 3
Stacco da terra	5x5 serie 80% del 5 rm giorno 3
Rematore bilanciere	5x5 serie con il carico lavorato in panca piana

Lavoriamo quindi nel giorno 1 tutte e tre le alzate. Ovviamente anche qua il programma parte con un giorno 3 che ci darà il via al nostro Texas.
Da notare che è stato inserito un 5x5 serie 80% Rematore bilanciere con un carico preciso, quello della Panca Piana; come dice la leggenda fatta persona dei preparatori atletici Micheal Boyle " per quanto spingi devi tirare ".
Quindi semplicemente per quanti esercizi di spinta si lavorano in fondo alla sessione, in ogni protocollo che eseguiamo in Etruskullpture altrettanti esercizi con le medesime intensità saranno lavorati con gli esercizi di tirata. In questo caso abbiamo optato per un rematore bilanciere.
Kettlebell Swing come stimolo alla potenza come primo esercizio.

GIORNO 2

Squat	3x5 serie 70-80% del G1 Tecnica: isocinetica eccentrica e concentrica e fermo in buca 5"+3"+5"
Panca	3x5 serie 70-80% del G1 Tecnica: isocinetica eccentrica e concentrica e fermo al petto 5"+3"+5"
Stacco da terra	3x5 serie 70-80% del G1 Tecnica su 3 esecuzioni diverse: 1a rep incastro iniziale di 3" + chiusura in 5"- 2a rep fermo al ginocchio di 3 " e non chiudi l 'alzata - 3a fermo in incastro di 2", senti la pancia avanti e le spalle che si proiettano in alto, chiudi esplosivo l 'alzata.
Pendlay row	3x5 serie

Nel giorno 2, invece di fare una sessione di scarico attivo, abbassiamo il volume, e lavoriamo la tecnica. Da natural se non si ha una buona tecnica si va da poche parti. I carichi cresceranno all' inizio con semplicità, ma presto si incombe in uno stallo sicuro.
Lavorare la tecnica, con carichi adeguati è fondamentale fin da subito. Niente bilanciere vuoti o con carichi irrisori, ma decisamente sfidanti a seconda di quanto accusiamo questa giornata.
Diamoci un range del 70-80% del giorno 1. Come dicevamo prima la tecinca deve essere sfidante poichè sentirsi bravi con un carico irrisorio ci puo' portare fuori strada quando incontiamo degli sticking point con carichi elevati.
Le ripetizioni devono essere portate a termine con qualità, quindi se caricate un 80% ma vi muovete con la stabilità di un ubriaco che fa un alcol test, abbassate il carico al 70% (anche meno se fosse necessario) e spingete con qualità questo bilanciere.

Sullo Squat lavoriamo eccentrica e concentrica in 5" con un fermo in buca di 3". Concentratevi fin dal rack out del bilanciere. Prendete aria, sentite compatezza e focalizzate gia dove il carico scaricherà nel centro piede. Sbloccate anche e ginocchia con delicatezza e fatevi guidare in questa discesa di 5", compatti, fluidi. In buca tenete forte e non rilassate, bloccati in un isometria totale. Arriva poi il momento di chiudere l 'alzata ed è qui che sviluppate qualità del vostro Squat. Non scappate dalla buca ma soffritela, andate via piano, godetevi la chiusura fluida e senza accellerare.

In Panca il concetto è lo stesso dello Squat. Non dovete avere fretta. Nel rack out del bilanciere, dovete essere sicuri, decisi, le vostre scapole, addotte e depresse sono lame nella panca, vi danno stabilità insieme al dorsale. Si sente spesso spingere col dorsale in Panca, ma non diciamo cagate, col dorsale non spingi, col dorsale stabilizzi.
Avendo certezza che le vostre spalle siano ben in sicurezza, sbloccate i gomiti e pensando che è il petto che va verso il bilanciere e non viceversa, portate quest' ultimo sullo sterno, dove rimarrete bloccati in un isometria totale per 3". Come per lo Squat non scappate dalla fatica, ma fate partire il bilanciere lentamente dal petto, e con fluidità e senza accellerare, mantenendo il petto alto chiudete l' alzata in 5". In tutto questo processo, cercate una spinta attiva di leg drive per la totalità dell' esecuzione,

Sullo Stacco diamo invece tre stimoli differenti, cercando di colpire le criticità classica dell' alzata.
Nelle centinaia di persone che ho allenato i punti critici sono a mio avviso il set up iniziale, e l' assenza di verticalizzazione dell' alzata.
Posizionato il centro piede sul bilanciere, scendiamo come se volessimo fare uno Squat a gambe dritte (ovviamente se stiamo lavorando in regular), agganciando la sbarra con le mani appena esterne alle tibie.
Nella prima ripetizione pensiamo a portare l' ombellico, la pancia in avanti, mantenendo la nostra schiena in posizione neutra e forte.
Ovviamente per biomeccanica, portando avanti la pancia da quella posizione le spalle diventano piu' alte allontanando le mani dal terreno. Ecco, quello è il momento in cui agganciamo, in cui sentiamo il carico svilupparsi in mano, quello è il primo momento fondamentale dello Stacco.

A questo punto teniamo forte quella posizione, sentendo bene che i piedi stanno schiacciando al pavimento. Sentiamo forte il carico in mano per 3” senza staccarlo da terra. Dopo i 3”, piano, con delicatezza soffrendo centimetro dopo centimetro e avendo cura di non scappare dal pavimento, chiudiamo l’ alzata in 5”.
La seconda ripetizone invece ha una partenza fluida, ma ci fermiamo al ginocchio, in un classico sticking point del Deadlift.
Quando falliamo in chiusura, il deficit maggiore lo abbiamo nel nostro Hamstring e sopratutto nel lombare.
Andiamo a riprodurre questa sensazione di mancata chiusura, tenendo isometricamente al ginocchio per 3” e non chiudendo l’ alzata.

Nella terza ripetizione, diamo ancora enfasi per 2” all’ aggancio, e poi chiudiamo alla massima potenza l’ alzata: Attenzione, alla massima potenza non significa mai e poi mai strappare l’ alzata.

Chiudiamo la sessione tecnica con un **Pendlay Row**, strepitoso esercizio di simolo alla potenza.

GIORNO 3

Good Morning/ seated Good Morning	8x3 serie
Squat	5x5 serie carico in ramp a cercare il 5rm
Panca	5x5 serie carico in ramp a cercare il 5rm
Stacco da terra	5x5 serie carico in ramp a cercare il 5rm
Chin up	5x5 serie carico in ramp a cercare il 5rm

Il giorno 3 rimane ovviamente sempre il giorno in cui andiamo a cercare di battere il nostro 5rm. Nella rivisitazione Etruskullpture lavoriamo in un 5x5 in ramping, dove le prime 3 serie le prendiamo come un riscaldamento progressivo, nella quarta il carico deve inziare a essere decisamente sfidante, e nella quinta puntiamo a battere il record della precedente settimana.

In apertura di giornata abbiamo una bella attivazione del Core con un **Good Morning**, ed in chiusura un lavoro di trazione sul **Chin up**, anche qua con carico in ramp se l' Atleta è in grado di lavorarlo.

Conclusioni

Questo protocollo di allenamento rientra in assoluto tra i miei preferiti. In Etruskullpture quando un ragazzo è interessato a approfondire il lavoro sulle Powerlift, il Texas rientra sempre nelle programmazioni proposte.
Gli Atleti potranno cosi macinare ripetizione su ripetizione un altissimo volume sulle 3 alzate, sviluppando consapevolezza del gesto, gestione a carichi alti con un grande sviluppo di un ipetrofia funzionale.

Il metodo nella rivisitazione Etruskullpture permette di lavorare in maniera equilibrata i movimenti ginocchio dominanti, quelli d' anca, le spinte e le tirate del corpo, con un grande occhio alla struttura del Core.

Il cento per cento dei ragazzi/e che hanno lavorato col Texas ha avuto grandissimi risultati, accompagnati da una forte formazione di una disciplina ferrea portata dalla ghisa e dalla ripetitività degli allenamenti.
Quelli sono gli esercizi, non c'è da mettere altro.

I**nserite almeno 9 set di lavoro sul retto addominale a settimana** (mixate crunch, plank, AB Wheel, ad esempio) e se volete dare una pompata al classico bicipite, tricipite o deltoide sparatevi 3-6 set a cedimento per distretto durante le settimane.

Ma ricordatevi sempre, come diceva un altra leggenda, Coach Rippetoe "è necessario concentrarsi su pochi esercizi importanti che allenano il corpo come un sistema, piuttosto che come un insieme di elementi sconnessi. Il corpo si adatta organicamente a uno stress sistemico. Quanto piu' grande sarà il numero di muscoli sottoposto a stress nello stesso momento, tanto piu' efficace e produttivo sarà l' adattamento".
Quanta sapienza nelle parole di Mark Rippetoe. Ricordatevi sempre ragazzi, la forza, la prestazione passa sempre attraverso ad un adattamento sistemico, al ripetere allo sfinimento un gesto per perfezionarne ogni sua sfaccettatura. Ed in quest' ultimo punto, il Texas Method è una senza ombra di dubbio una pietra miliare dei protcolli di allenamento.