



**Il tuo  
programma  
di sviluppo  
muscolare  
definitivo**



## SOMMARIO

<b>1</b>	<b>Scopri il programma</b>	
	Come funziona	05
	Come si svolge	07
	Recupero post-allenamento	09
<b>2</b>	<b>Il calendario degli esercizi</b>	11
<b>3</b>	<b>Checklist nutrizione e integratori</b>	
	Alimentazione per lo sviluppo muscolare	14
	Integratori	15
<b>4</b>	<b>Gli esercizi</b>	
	Riscaldamento	17
	Lunedì – torace e schiena	18
	Martedì – recupero attivo	22
	Mercoledì – gambe e core	23
	Giovedì – spalle e braccia	27
	Venerdì – riposo	31
	Sabato – allenamento total body	31
	Domenica – recupero attivo	36

1

PARTE 1

Scopri il  
programma





### **Conosci quella sensazione.**

Entri nella sala pesi impaziente di rafforzare la muscolatura e ti accorgi di aver dimenticato una cosa: il programma. Tuttavia, se vuoi potenziare tutti i muscoli del corpo, devi seguire un piano che dedichi attenzione a varie parti del corpo e richieda un aumento graduale del tuo impegno; inoltre, deve prevedere i giusti tempi di recupero,

poiché solo così i tessuti muscolari si riparano e i muscoli si sviluppano. Se davvero vuoi impegnarti seriamente nella crescita muscolare, questo è il programma che fa per te. NON si tratta, tuttavia, di un programma per principianti. E allora, a chi è destinato? A chi si dedica con costanza al sollevamento pesi da almeno un anno, idealmente sotto la supervisione

di esperti in grado di fornire indicazioni sul metodo da seguire e i pesi da sollevare, e desidera formalizzare l'allenamento. Oppure a sollevatori esperti che sono abituati a programmi di allenamento più lunghi e vogliono provare un protocollo total body con parti dedicate alla resistenza.

Il programma di sette giorni, da seguire per sei settimane, comprende quattro allenamenti di forza studiati per ottenere i massimi risultati in fatto di sviluppo muscolare nel modo più efficace ed efficiente possibile. Sono previsti anche due giorni di recupero attivo: da 30 a 45 minuti di allenamento cardio a tua scelta, a regime costante e a bassa intensità, per completare l'allenamento, favorire la salute cardiaca e consentire al corpo di fare una pausa dagli esercizi con i pesi. L'ultimo giorno è riservato al riposo e al recupero (ne avrai bisogno).



● **Forza mentale. Forza fisica.**

# Come funziona

Nel corso della settimana, eseguirai più superserie (due esercizi uno dietro l'altro senza riposo) tipicamente incentrate su gruppi muscolari opposti. Secondo una ricerca pubblicata su The Journal of Strength and Conditioning Research nel 2021, ciò favorisce la crescita muscolare e migliora la salute cardiorespiratoria in tempi ridotti. Inoltre, si tratta di un programma intensivo (molte serie e ripetizioni) che, secondo uno studio del 2019 pubblicato su Medicine & Science in Sports & Exercise, è ideale per la crescita muscolare.

## TI SERVIRANNO

Manubri, un bilanciere e piastre di peso, una panca, un box pliometrico (facoltativo) e una fascia di resistenza leggera.

### PANORAMICA SUGLI ESERCIZI

**LUNEDÌ**  
torace e schiena

**MARTEDÌ**  
recupero attivo

**MERCOLEDÌ**  
gambe e core

**GIOVEDÌ**  
spalle e braccia

**VENERDÌ**  
riposo

**SABATO**  
allenamento  
total body  
a circuito

**DOMENICA**  
recupero attivo



SCARICA IL  
CALENDARIO  
COMPLETO  
DELLE 6  
SETTIMANE  
DI ALLENAMENTO

**QUI**

Ti consigliamo di stamparlo e attaccarlo in un luogo visibile come promemoria per il tuo impegno.

## Come trovare il tuo peso:

a questo punto del tuo percorso di allenamento, cercherai di aumentare il tuo carico massimale per determinati esercizi, in questo caso, front squat, back squat, strict press, bench press (distensioni su panca) e deadlift (stacchi da terra). Esistono diversi metodi per calcolare una stima del proprio carico massimale, vale a dire il massimo peso che riesci a sollevare per una singola ripetizione in un determinato esercizio. Dato che la maggior parte delle persone non si allena per il carico massimale in tutti gli esercizi che svolge davvero, [ecco un pratico calcolatore](#) per ricavare i dati che ti riguardano.

Non è necessario utilizzare un carico massimale. Inizia con un peso leggero e aggiungi chilogrammi man mano che lo ritieni opportuno, fino a trovare i tuoi pesi di lavoro, ossia abbastanza impegnativi, ma che ti permettano comunque di portare a termine tutte le ripetizioni. Inizia con pesi leggeri (o con un bastone o un tubo

in PVC) per capire lo schema di movimento prima di aggiungere gradualmente peso. A circa due terzi della serie dovresti aver trovato il tuo peso di lavoro: la resistenza è impegnativa, ma riesci comunque a portare a termine tutte le ripetizioni con una buona esecuzione, senza la necessità di alleggerire. Se raggiungi il tuo peso di lavoro nella prima serie, hai caricato troppo e troppo presto. Se devi ancora aggiungere chili nell'ultima serie, prendine nota e la volta successiva

inizia con un peso maggiore.

Con il passare delle settimane, il peso di lavoro aumenterà lentamente. Ma non forzare! Completare le serie, soprattutto con una buona esecuzione, non solo ti impedirà di farti male, ma ti aiuterà effettivamente ad accrescere la muscolatura. Perché, se sollevi un peso eccessivo per il tuo organismo, rischi di infortunarti, oppure altri muscoli compenseranno eccessivamente, creando squilibri.

Altri esercizi for-

niscono istruzioni sul peso del manubrio: leggero, medio o pesante. Scegli i pesi che sarai in grado di sollevare durante tutto l'allenamento mantenendo una buona esecuzione. Puoi aumentare il peso in modo incrementale tra una serie e l'altra, ma non esagerare al punto da costringerti a mollare a metà. Per un po' dovrai procedere per tentativi, ma in genere, anche se la prima serie ti sembrerà leggera, una volta arrivato/a alla fine la fatica si farà sentire.

Se non riesci a mantenere una postura da stacco corretta all'inizio del sollevamento, secondo una [ricerca condotta a Hong Kong](#) può essere utile ricorrere a una cintura da sollevamento pesi.



# Come si svolge

**Segui il programma** per sei settimane. Per la prima e la seconda settimana, completa gli allenamenti come indicato. Per la terza e la quarta settimana, aumenta leggermente il peso che usi per ciascun esercizio. Infine, per la quinta

e la sesta settimana, aumenta nuovamente il peso ed esegui una serie in più per ogni esercizio.

Tieni un foglio di calcolo o un diario e registra il peso di lavoro di ciascun esercizio ([qui puoi scaricare uno strumento](#)

[utile a questo scopo](#)), vale a dire il peso che hai raggiunto dopo il riscaldamento e mantenuto durante tutte le serie. Annota anche se l'allenamento ti è sembrato troppo facile, giusto o troppo difficile. In questo modo puoi regolare i

pesi di partenza e di lavoro per la settimana successiva. Dopo l'allenamento della prima e della seconda settimana, ricalcola il tuo carico massimale per vedere se è aumentato. In tal caso, aumenta di conseguenza i pesi di lavoro.

Hai bisogno di un po' di motivazione extra? Scarica [questa panoramica del calendario di 6 settimane](#) e affigglila in un punto in cui puoi vederla tutti i giorni per tenere traccia dei tuoi progressi.

Se non vuoi essere così fiscale, non c'è problema. Tuttavia, è comunque utile registrare il peso di lavoro e le sensazioni che hai provato, anche se di settimana in settimana potrai subire qualche fluttuazione dovuta a fattori come il sonno, l'alimentazione e lo stress, ma è del tutto normale.



# Gli allenamenti

**Ogni giornata prevede** generalmente un riscaldamento, un esercizio di mobilità specifico per la parte del corpo che stai allenando quel giorno, una serie semplice (un esercizio), una superserie (due esercizi) e un "cash out", vale a dire un esercizio da svolgere al termine dell'allenamento. A volte il cash out è una superserie, altre volte una serie semplice. Non sostituire questi esercizi con altro. Li abbiamo scelti perché, anche se sono duri da eseguire a fine

workout, con questi non rischierai di farti male. Se hai dato il massimo durante l'allenamento e non ne puoi proprio più, puoi saltare il cash out.

Per ogni esercizio, troverai uno schema di ripetizioni e un'istruzione di riposo. 6 x 8 significa 6 serie da 8 ripetizioni. Se vuoi aumentare la forza, mantieni lo stesso schema di ripetizione per tutte le sei settimane, ma aumenta il peso. Se il tuo obiettivo è migliorare la resistenza muscolare, aumenta le serie

e le ripetizioni, ma mantieni i pesi sostanzialmente uguali. Per tenere traccia di questi progressi puoi usare un diario e registrare

quando un determinato allenamento è stato troppo leggero, giusto o troppo faticoso.

Ma la chiave di tutto è senz'altro l'esecuzione. Se non hai mai fatto questi esercizi, inizia con un peso leggero. Se puoi permetterti di farti seguire da un allenatore esperto nel sollevamento pesi e in grado di correggere l'esecuzione, meglio ancora: dopo tutto, nessuno guadagna in crescita muscolare quando è vittima di un infortunio.

---

## Recupero attivo

Nei giorni di recupero attivo, scegli un'attività che ti piace e che non preveda il sollevamento di oggetti pesanti. Per esempio, fai un giro in bicicletta, pratica yoga, fai una passeggiata o una corsetta, o persino un po' di massaggio con i rotoli ben fatto (stiamo parlando di 30 minuti di attività). In questo modo manterrai la vascolarizzazione dei muscoli, favorendone la riparazione dopo lo sforzo fatto nei giorni di sollevamento.

# Recupero post-allenamento

FS

Il programma deve risultare impegnativo e stimolante, ma non eccessivo. Se sei solo all'inizio e ti senti già a pezzi, forse stai usando un peso eccessivo, oppure hai bisogno di un giorno di riposo extra alla settimana o ancora puoi voler usare gli allenamenti di questo programma per arricchire la tua routine attuale. Tutte queste opzioni sono totalmente legittime.

Tuttavia, se restando fedele al programma ti accorgi che gli effetti cumulativi degli allenamenti e l'indolenzimento si fanno sentire troppo, è probabile che tu debba recuperare di più.



## Alcuni suggerimenti

- **Prova un massaggiatore a percussione.**  
Si tratta di una pistola massaggiante portatile che colpisce i tessuti molli per sciogliere le fasce (ossia il tessuto che circonda i muscoli, come pure gli organi, le ossa, le fibre nervose e i vasi sanguigni), per facilitare lo scorrimento dei fluidi, favorendo la mobilità. A proposito, pare che i massaggiatori siano utili anche per ridurre l'accumulo di acido lattico e che contribuiscano a prevenire l'indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata, cioè quella sensazione tipo: "Oddio non riesco neanche ad alzarmi" che si prova da 24 a 72 ore dopo un allenamento intenso. Consigliamo il massaggiatore Hypervolt 2 di Hyperice perché è leggero, pesa solo 820 grammi, ha un'intensità regolabile ed è abbastanza silenzioso da lasciarti ascoltare l'ultimo episodio del tuo podcast preferito mentre ti massaggi. Inoltre, ha un'app con tutta una serie di routine di massaggio, così non dovrai preoccuparti troppo del recupero.
- **Assicurati di assumere proteine in abbondanza.**  
Assumere una porzione di proteine entro un'ora da una sessione di sollevamento pesi aiuterà la sintesi proteica a lungo termine. E idratarti a sufficienza dopo l'allenamento può aiutarti a riprenderti in breve tempo (nella sezione del programma dedicata alla nutrizione troverai un elenco dei macronutrienti di cui hai bisogno e degli integratori che ti possono aiutare, perciò continua a leggere).
- **Evita il bagno di ghiaccio.**  
Molto diffuso tra gli atleti e i fan di Wim Hof, il bagno di ghiaccio serve a ridurre l'indolenzimento muscolare dopo un grande sforzo (è risaputo che corridori di fama mondiale come Bjorn Koreman si tuffano in acque gelide subito dopo una corsa). Ma se quello che vuoi è aumentare il volume dei muscoli, in base ad alcune ricerche pare che immergersi nell'acqua gelida possa addirittura ostacolare la crescita muscolare.

# 2



PARTE 2

# Calendario degli esercizi

# Programma di allenamento

FS

## RISCALDAMENTO

### Quattro serie di:

- jumping jack (30 secondi)
- affondi laterali (10 ripetizioni per lato)

\*\* Riposa due minuti e bevi acqua

### Una serie di:

- camminata con le mani (10 ripetizioni)
- world's greatest stretch (10 ripetizioni per lato)

## LUN

TORACE  
E  
SCHIENA

### ESERCIZI DI MOBILITÀ

- Band pull apart (10 ripetizioni)
- T-Spine Windmill Stretch (8 ripetizioni per lato)

### SERIE SEMPLICE

- Distensioni su panca con bilanciere o manubri

6-8 x 8, inizia con la sbarra senza pesi e arriva fino al 50-70% del tuo carico massimale, con max 2 minuti di riposo tra una serie e l'altra. Se possibile, chiedi a un'altra persona di aiutarti.

### SUPERSERIE

- Croci con manubri
- Bent over row con manubri o bilancieri

6 x 8-12, usa manubri medi per le croci e medio-pesanti per i bent over row. Riposa 1 minuto tra una serie e l'altra.

### CASH OUT

- Pull-up
- Push-up

Prima serie, fai 1 pull-up e quattro push-up. Seconda serie, fai 2 pull-up e 4 push-up. Continua ad aggiungere 1 pull-up a ogni serie fino ad arrivare all'esaurimento. Se necessario, riposa tra una serie e l'altra.

## MAR

RECUPERO  
ATTIVO

### CARDIO

- 30-45 minuti al 60-75% della frequenza cardiaca massima

## MER

GAMBE  
E  
CORE

### ESERCIZI DI MOBILITÀ

- Stretching 90/90 (1 min per lato)
- Deep Squat Rotation (8 ripetizioni per lato)

### SERIE SEMPLICE

- Front squat con bilanciere o manubri

8 x 6, al 60-70% del tuo carico massimale, con max 2 minuti di riposo tra una serie e l'altra.

### SUPERSERIE

- Affondi con manubri o a corpo libero
- Stiff-leg deadlift con manubri o bilanciere

6 x 10, usa un peso da leggero a medio per gli affondi e un peso da medio a medio pesante per gli stacchi. Riposa 1 minuto tra una serie e l'altra.

### CASH OUT

- Affondi laterali con manubri
- Ponti per i glutei a una gamba

6 x 10, per gli affondi, usa un manubrio leggero o di medio peso. Se necessario, riposa tra una serie e l'altra.

## GIO

SPALLE  
E  
BRACCIA

### ESERCIZI DI MOBILITÀ

- Military plank (10 ripetizioni)
- Band pull apart (10 ripetizioni)

### SERIE SEMPLICE

- Shoulder press con bilanciere o manubri
- 6-8 x 8, iniziando con manubri leggeri o una sbarra senza pesi e aumentando lentamente il peso. Riposa fino a 2 minuti tra una serie e l'altra. Non portarti all'esaurimento.

### SUPERSERIE

- Alzate frontali con manubri
  - Croci inverse con manubri
- 6 x 8-12, usa manubri leggeri. Riposa 1 minuto tra una serie e l'altra.

### CASH OUT

FS

- Curl con manubri alternati
  - Estensioni dei tricipiti con manubri da sdraiati
- 6 x 10, usa manubri da medi a pesanti. Se necessario, riposa tra una serie e l'altra.

## VEN

GIORNO DI  
RIPOSO

Dormi un po' di più!

## SAB

ALLENAMENTO  
TOTAL BODY

### ESERCIZI DI MOBILITÀ

- Overhead Squat to Pike (10 ripetizioni)
- T-Spine Windmill Stretch (8 ripetizioni per lato)

### SERIE SEMPLICE

- Back squat
- 6-8 x 8, inizia con la sbarra senza pesi e arriva fino al 65-70% del tuo carico massimale, con max 2 minuti di riposo tra una serie e l'altra. Se possibile, chiedi a un'altra persona di aiutarti.

### CIRCUITO TOTAL BODY

- Thruster con manubri o bilancieri
  - Bent Over Row con manubri o bilancieri
  - Floor press
  - Step up con plyo box
- 6 x 10, per esercizi come thruster, row e floor press, scegli pesi che sarai in grado di sollevare per tutto l'allenamento senza doverli ridurre. Usa un box pliometrico o una panca da allenamento per gli step-up. Se necessario, riposa tra una serie e l'altra.

### CASH OUT

- Crunch (50 ripetizioni)

## DOM

RECUPERO  
ATTIVO

### CARDIO

- 30-45 minuti al 60-75% della frequenza cardiaca massima

# 3

PARTE 3

## Checklist nutrizione e integratori



# Alimentazione per lo sviluppo muscolare

FS



**Innanzitutto**, per favorire la crescita muscolare bisogna mangiare a sufficienza. Occorre, però, anche assumere i giusti macronutrienti. Molly Kimball, RD, CSSD, dietista sportiva che lavora a New Orleans, negli Stati Uniti, consiglia di concentrarsi su proteine e carboidrati per sviluppare la massa muscolare e ridurre la massa grassa.

Le proteine svolgono un ruolo fondamentale nella sintesi proteica dei muscoli, ossia il processo di costruzione della massa muscolare, mentre i carboidrati forniscono energia per gli allenamenti e aiutano nel recupero. Cerca di assumere da 1,6 a 2,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo, distribuiti nell'arco della giornata per stimolare la sintesi proteica e fare in modo che tutte queste proteine vengano utilizzate completamente (se ne assumi troppe tutte in una volta l'organismo non è in grado di elaborarle). E non dimenticare i grassi! Svolgono una funzione importante per il funzionamento delle cellule, la regolazione degli ormoni e l'assorbimento delle vitamine. Cerca di assumere circa 1 g di grassi per chilogrammo di peso corporeo e completa il target calorico con i carboidrati.

Ecco due esempi di possibile distribuzione dei macronutrienti.

**Se pesi 80 chili e segui una dieta da 2.500 kcal...**

- 160 grammi di proteine — 640 kcal
- 80 grammi di grassi — 720 kcal
- 285 grammi di carboidrati — 1.140 kcal

**Se pesi 65 chili e segui una dieta da 2.000 kcal...**

- 130 grammi di proteine — 520 kcal
- 65 grammi di grassi — 585 kcal
- 224 grammi di carboidrati — 895 kcal



Non sai da che parte iniziare per calcolare calorie e macronutrienti? Abbiamo ideato un calcolatore per aiutarti. È disponibile qui.

Se vuoi sviluppare massa muscolare, probabilmente dovrai assumere più cibo. Ryan Page, che lavora nel reparto Product & Innovation di foodspring, consiglia a chi vuole accrescere la massa muscolare di assumere un surplus di calorie. Quantificare questo surplus varia da persona a persona, ma in genere si parla di 300-500 calorie al giorno in più rispetto a quelle che si bruciano. In questo modo si può aumentare la massa muscolare senza andare in surplus calorico; il peso corporeo aumenterà perché il tessuto muscolare è più pesante del grasso, ma la percentuale di grasso corporeo diminuirà. Se decidi di seguire questo consiglio, aumenta la percentuale di calorie provenienti dalle proteine e riduci un po' quelle derivanti dai grassi e dai carboidrati. Per farlo, assicurati che la ripartizione di macronutrienti ti fornisca una quantità adeguata di proteine (1,6-2,2 g/kg di peso corporeo) e di consumare carboidrati a sufficienza (4 g/kg di peso corporeo) nei giusti momenti. Meglio assumere i carboidrati entro le prime 4 ore e non oltre le 6 ore successive a un esercizio fisico ad alto affaticamento, per favorire un recupero ottimale.

# Integratori

Questi prodotti foodspring sono perfetti per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo:



● Fueled by foodspring

## Frullati proteici

Questi frullati forniscono tutti gli aminoacidi essenziali che il tuo corpo non è in grado di sintetizzare da solo e di cui ha bisogno per la crescita muscolare.\* Se il profilo aminoacidico non è completo, la sintesi proteica muscolare non può aver luogo. Inoltre, un frullato si prepara rapidamente, ha un sapore delizioso e ti aiuta a soddisfare facilmente il tuo fabbisogno proteico quotidiano.

### **PROTEINE WHEY:**

La nostra polvere proteica classica che contiene 24 g di proteine per porzione.

### **CLEAR WHEY:**

Composto da proteine del siero di latte isolate, Clear Whey contiene ancora meno carboidrati, grassi e lattosio e ben 26 g di proteine per porzione.

### **PROTEINE VEGANE:**

Per chi segue una dieta vegetariana o vegana o vuole evitare i latticini. Le nostre proteine vegane sono un mix perfetto di proteine derivate da piselli, girasole, canapa e ceci, con l'aggiunta di vitamine e minerali. Oltre a 24 g di proteine per

porzione, questo frullato contiene tutti gli aminoacidi essenziali.

## Creatina

Questo composto naturale svolge un ruolo importante nella formazione dell'ATP, che si accumula naturalmente nei muscoli. L'ATP è il carburante dei muscoli, e la prima fonte di energia disponibile durante lo sforzo fisico. Purtroppo, però, il rilascio di energia dura solo alcuni secondi. Ma con l'aumentare della creatina disponibile, aumenta la quantità di ATP che si forma all'interno dei muscoli. Pertanto, la creati-

na è l'integratore alimentare ideale per aumentare la potenza durante carichi di lavoro elevati di breve durata, come l'allenamento di forza\*\*.

## Zn:Mg

Soprattutto durante sessioni di allenamento intense, il corpo perde molti liquidi e di conseguenza anche minerali preziosi come magnesio e zinco. Il magnesio è essenziale per la vita e contribuisce, tra le altre cose, al normale funzionamento muscolare e riduce l'affaticamento. Lo zinco contribuisce, tra le altre cose, al normale metabolismo dei macronutrienti. Per soddisfare un fabbisogno di micronutrienti maggiore, raccomandiamo le nostre capsule ZN:MG in aggiunta a una dieta equilibrata.

\* Le proteine contribuiscono allo sviluppo muscolare.

\*\* La creatina aumenta le prestazioni fisiche durante i successivi sforzi ad alta intensità di breve durata. Un effetto positivo si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3 g di creatina.

# 4



2 Min Cardio  
4 Min Tabata

8-6 reps  
20% 30% 40% 12h

- a) 5-3-1-5-3-1  
Strict press  
8-12 ring dips in between
- b) AMRAP 14 Min  
12 old DB snatch (50/35)  
3 box jump over  
6 shoulder 2 overhead (60/40)

gum 4+21 (40)  
mus 6+13 (60)  
to 7+25 (65)  
mus 8+13 (70)  
mus 8+24 (80)  
mus 5 (35)  
mus 5 (30)  
mus 5 (40)  
mus 6+6 (41)  
mus 8 (40)  
Mus 7+21 (44)  
Mus 8 (35)  
Mus (50)  
Mus (60)

Lea 5 (25)  
Mus 4 (25)  
Mus 5+31 (30)  
Mus 6+14 (14)

PARTE 4

# Esercizi

## CAMMINATA CON LE MANI

In piedi, con la schiena ben dritta, piega leggermente le ginocchia e appoggia le mani a terra, quindi falle avanzare fino a trovarti nella posizione di push-up. Ripeti il movimento al contrario per tornare alla posizione iniziale per completare la ripetizione. Vuoi una versione un po' più impegnativa? Esegui un push-up prima di ripetere il movimento al contrario.

[GUARDA IL VIDEO](#)



## WORLD GREATEST STRETCH

Parti da un plank alto. Porta la gamba destra all'esterno della mano destra e piega leggermente la gamba sinistra. Stendi la mano destra verso il soffitto. Mantieni, poi fai scendere la mano e torna nella posizione iniziale. Cambia lato a ogni ripetizione.

[GUARDA IL VIDEO](#)

## JUMPING JACK

Mettiti in piedi con le gambe unite e le braccia lungo i fianchi. Salta verso l'alto allargando le gambe quanto le spalle e contemporaneamente alza le

braccia fin sopra la testa. Atterra dolcemente e ripeti.

[GUARDA IL VIDEO](#)

## AFFONDI LATERALI

In piedi, con i piedi larghi all'incirca quanto il bacino, congiungi le mani davanti al torace e, tenendo

ben stesa la gamba sinistra, fai un passo in direzione laterale con la gamba destra, piegandola, e abbassati finché la coscia non è parallela a terra. Stendi nuovamente la gamba destra e torna alla posizione iniziale. Ripeti, alternando i lati.

[GUARDA IL VIDEO](#)

# Esercizi per torace e schiena

## ESERCIZI DI MOBILITÀ

### BAND PULL APART

In posizione eretta, tieni in ogni mano l'estremità di una fascia di resistenza leggera. Inizia a portare le braccia all'altezza delle spalle, quindi avvicina lentamente le scapole mentre allarghi le braccia, infine ritorna nella posizione iniziale.

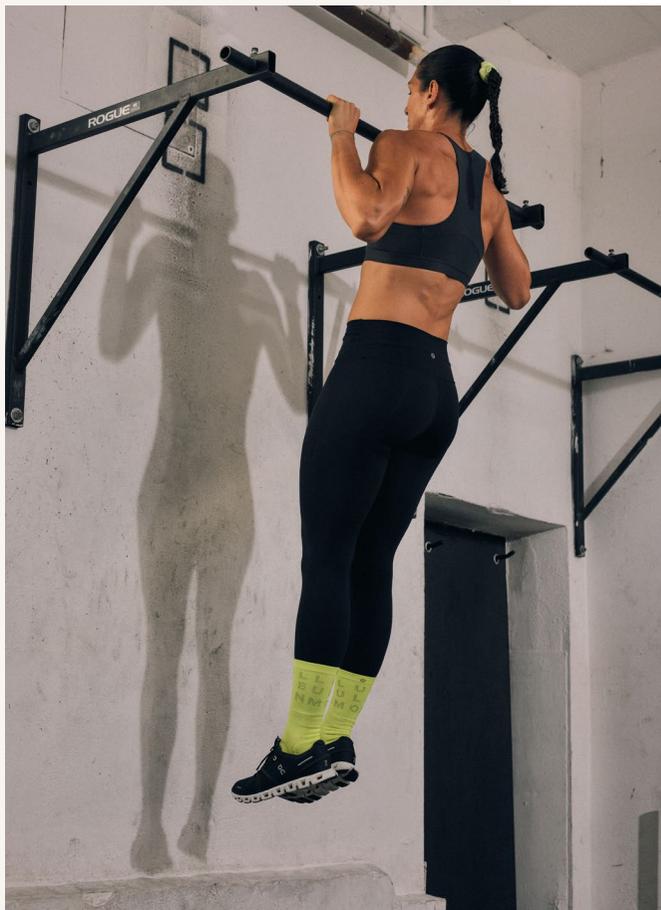
GUARDA IL VIDEO

### T-SPINE WINDMILL STRETCH

Sdraiati sul fianco sinistro con le gambe una sopra l'altra, le ginocchia piegate ad angolo retto rispetto al bacino e le braccia stese una sopra l'altra all'altezza delle spalle. Tenendo il braccio destro steso, porta lentamente la mano destra sopra la testa in senso antiorario, ruota la colonna vertebrale fino a portare la schiena ben stesa sul pavimento e la mano destra ben estesa verso destra.

Torna alla posizione iniziale. Esegui tutte le ripetizioni sullo stesso lato, quindi cambia lato.

GUARDA IL VIDEO



Il sonno è fondamentale per mettere su massa. Secondo una ricerca pubblicata su The Journal of Nutrition, una buona porzione di proteine prima di andare a letto può aiutare a dare una spinta alla crescita muscolare.



GUARDA IL VIDEO



## SERIE SEMPLICE

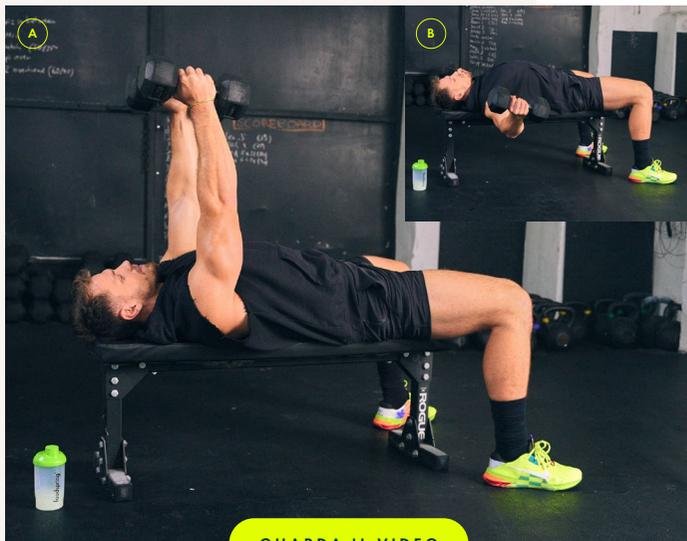
### DISTENSIONI SU PANCA CON BILANCIERE O MANUBRI

Parti sdraiandoti su una panca con i piedi ben poggiati a terra, con un bilanciere o due manubri appoggiati appena sopra il torace. Porta le braccia verso l'alto, tenendo i gomiti leggermente piegati. Mantieni, quindi torna nella posizione iniziale per completare la ripetizione (nota: per questo esercizio è meglio avere l'assistenza di un'altra persona).

SUPERSERIE

CROCI CON  
MANUBRI

Con un manubrio per mano, sdraiati su una panca con i piedi ben poggiati a terra. Avvicina i manubri sopra il torace. Con i gomiti leggermente piegati, apri lateralmente le braccia fino all'altezza del torace. Contrai i pettorali e torna alla posizione iniziale, quindi ripeti.



GUARDA IL VIDEO

BENT OVER ROW  
CON MANUBRI  
O BILANCIERI

Parti tenendo un bilanciere o due manubri, piega le ginocchia e porta il busto in avanti tenendo la schiena dritta (se stai usando i manubri, assicurati che i palmi delle mani siano rivolti verso l'interno). Tieni il bilanciere o i manubri di fronte a te, contraendo le spalle, e rema con entrambe le braccia contemporaneamente. Ritorna alla posizione iniziale per completare la ripetizione.



GUARDA IL VIDEO

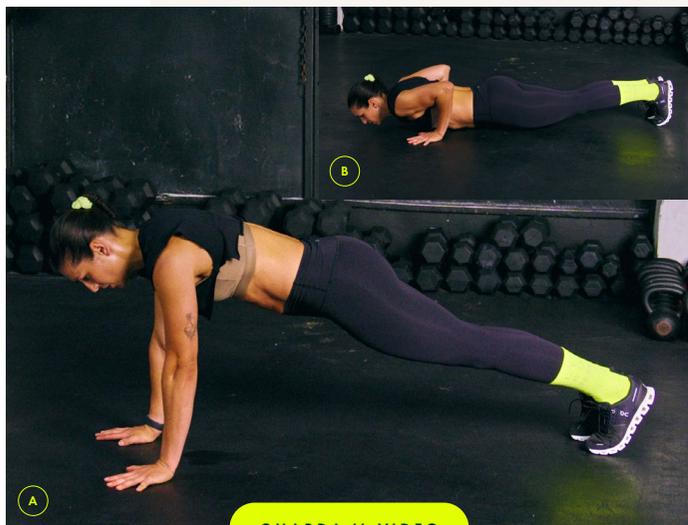


GUARDA IL VIDEO

## CASH OUT

### PULL-UP

Appenditi a una sbarra per le trazioni con le mani leggermente più larghe dell'ampiezza delle spalle. Per completare la ripetizione solleva tutto il corpo fino ad arrivare con il mento appena sopra la sbarra. Torna giù lentamente e ripeti.



GUARDA IL VIDEO

### PUSH-UP

Parti da un plank alto. Abbassati lentamente verso terra, poi torna rapidamente alla posizione iniziale per completare la ripetizione.

FS

## MARTEDÌ

# Giorno di riposo attivo

Fai qualche esercizio facile per attivare la circolazione. Ad esempio, l'ideale sarebbe un giro in bici oppure yoga o jogging. E non trascurare la nutrizione e l'idratazione.



# Esercizi per gambe e core

## ESERCIZI DI MOBILITÀ

### STRETCHING 90/90

Siediti a terra con la gamba sinistra davanti a te, la coscia rivolta in avanti e il piede sinistro rivolto verso destra. La coscia destra è rivolta verso il lato destro e il piede destro punta dietro di te. Ruota il busto per rendere più o meno intenso l'allungamento. Rimani in questa posizione per un minuto, poi fai una pausa (in piedi o seduto) e cambia lato.

GUARDA IL VIDEO

### DEEP SQUAT ROTATION

Parti da un deep squat con i piedi aperti un po' più del bacino e i talloni a terra. Ruota il busto e stendi il braccio destro finché la punta delle dita non punta al soffitto, quindi torna lentamente nella posizione iniziale e ripeti dall'altro lato.

GUARDA IL VIDEO



Praticare yoga è molto efficace per migliorare l'equilibrio, la postura e la stabilità del core, fattori essenziali per il sollevamento pesi.



SERIE SEMPLICE

FRONT SQUAT  
CON BILANCIERE  
O MANUBRI

Solleva il peso o i pesi davanti a te in modo che poggino sulle tue spalle. Esegui uno squat in parallelo, poi torna in piedi. Ripeti.

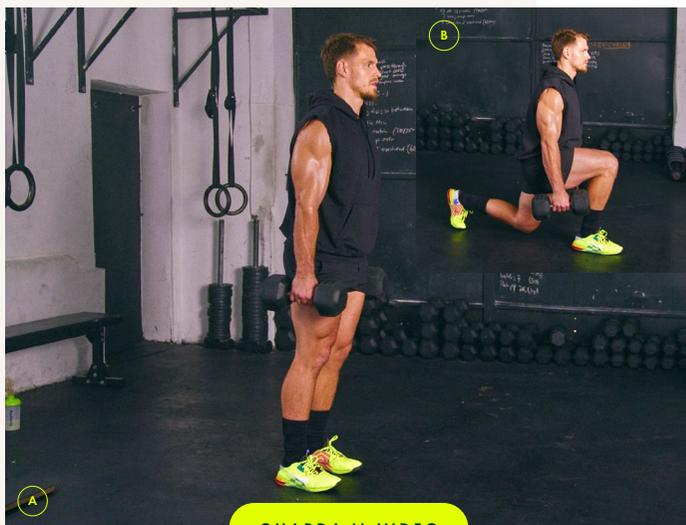
GUARDA IL VIDEO



## SUPERSET

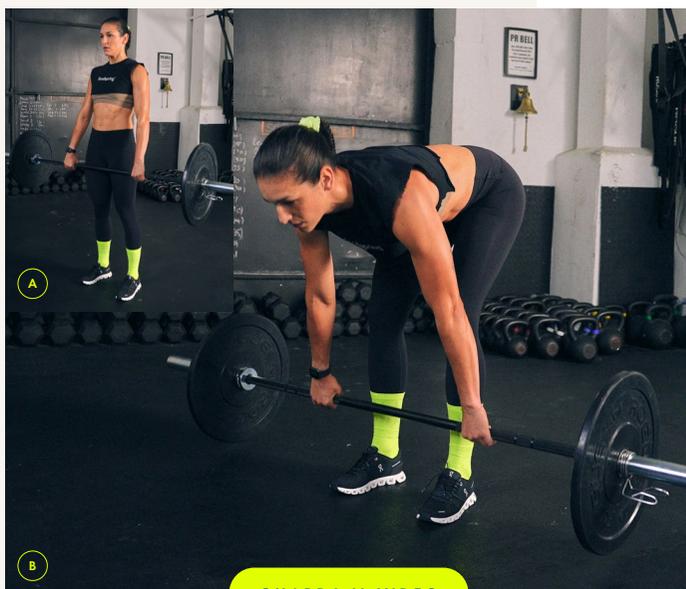
### AFFONDI CON MANUBRIO O A CORPO LIBERO

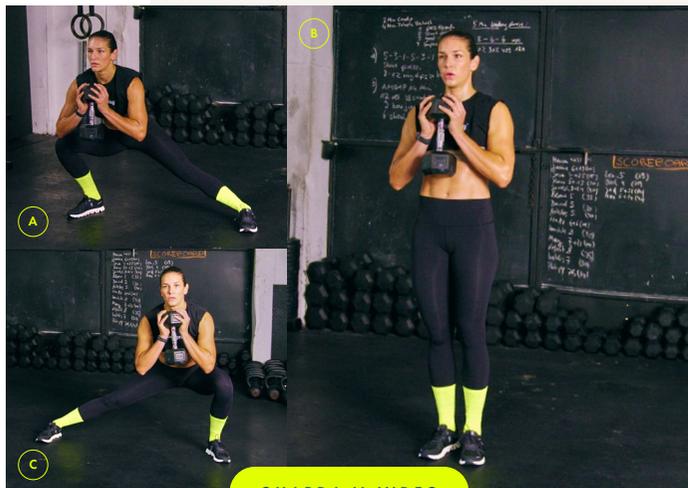
Tenendo due manubri lungo i fianchi, o con le mani sui fianchi, porta avanti la gamba sinistra in un affondo. Scendi finché il ginocchio posteriore sfiora il pavimento, quindi torna nella posizione iniziale. Ripeti con la gamba destra per completare la ripetizione.



### STIFF-LEG DEADLIFT

In piedi, con le spalle retratte e abbassate e un bilanciere o due manubri tenuti davanti alle cosce, piega leggermente le ginocchia, porta indietro i fianchi e abbassa lentamente il bilanciere o i manubri fino a sentire i muscoli posteriori della coscia e i glutei che si allungano, quindi torna rapidamente nella posizione iniziale.





GUARDA IL VIDEO

## CASH OUT

### AFFONDI LATERALI CON MANUBRI

In posizione eretta, con i piedi alla larghezza dei fianchi, tieni un manubrio davanti a te. Fai un passo in direzione laterale con la gamba destra, piegandola, e abbassati senza piegare la gamba sinistra finché la coscia non è parallela a terra. Il manubrio deve seguire la coscia destra. Raddrizza la gamba destra e torna alla posizione iniziale. Ripeti, alternando i lati.

### PONTI PER I GLUTEI A GAMBA SINGOLA

Per iniziare, sdraiati a terra con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Alza la gamba destra e premi a terra il piede sinistro per sollevarti nella posizione del ponte. Mantienila per un paio di secondi, quindi torna alla posizione iniziale, tocca terra con i glutei e riassumi rapidamente la posizione del ponte. Completa tutte le ripetizioni sul lato destro, quindi cambia lato.



GUARDA IL VIDEO

# Esercizi per spalle e braccia

## ESERCIZI DI MOBILITÀ

### MILITARY PLANK

Parti da un plank alto. Appoggia a terra l'avambraccio destro, quindi l'avambraccio sinistro e torna alla posizione iniziale. Per la ripetizione successiva, inizia con l'avambraccio sinistro.

[GUARDA IL VIDEO](#)

### BAND PULL APART

In posizione eretta, tieni in ogni mano l'estremità di una fascia di resistenza. Inizia a portare le braccia all'altezza delle spalle, quindi avvicina lentamente le scapole mentre allarghi le braccia, infine ritorna nella posizione iniziale.

[GUARDA IL VIDEO](#)



Se abitualmente ti alleni da solo/a, prova a fare sollevamento pesi con un compagno di allenamento; può aiutarti a correggere l'esecuzione e a stimolare il senso di responsabilità. Senza contare che andare in palestra sarà più divertente.

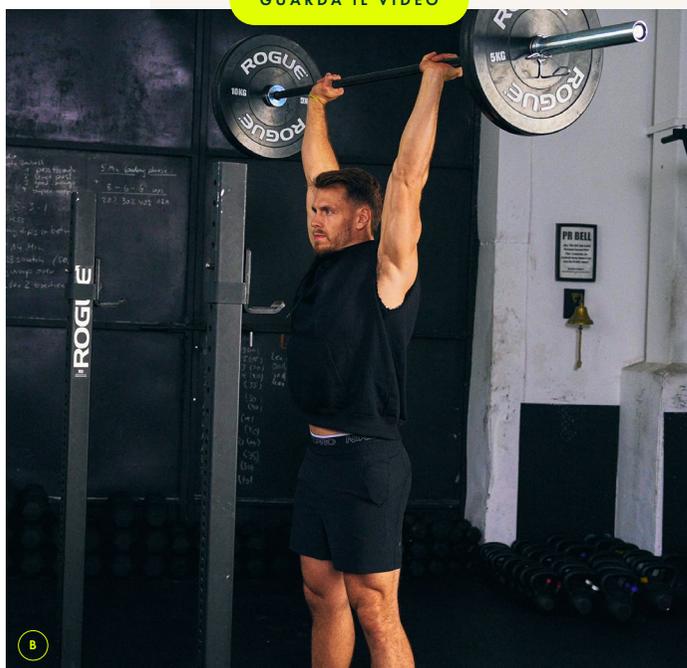
SERIE SEMPLICE

SHOULDER  
PRESS CON  
BILANCIERE O  
MANUBRI

Inizia in piedi nella posizione di front rack con due manubri o un bilanciere, mantenendo neutra la zona lombare. Senza usare la parte inferiore del corpo, porta il peso sopra la testa, tenendo i gomiti leggermente piegati. Lentamente, torna nella posizione iniziale per completare la ripetizione.



GUARDA IL VIDEO



**SUPERSERIE**

**ALZATE FRONTALI CON MANUBRI**

Inizia in piedi, tenendo un manubrio in ciascuna mano sopra le cosce o lungo i fianchi. Contraendo le spalle e la schiena, solleva le braccia all'altezza degli occhi, quindi abbassa lentamente per tornare alla posizione iniziale e completare



GUARDA IL VIDEO

la ripetizione. Completa un lato prima di passare all'altro braccio.



**CROCI INVERSE CON MANUBRI**

In piedi a gambe leggermente divaricate e con un manubrio in ogni mano, inizia portando i fianchi indietro e fletti il busto in avanti finché non è quasi parallelo al suolo, con i palmi delle mani che si guardano. Contrai le spalle e la schiena per aprire lentamente le braccia su entrambi i lati, tenendo i gomiti leggermente piegati e avvicinando le scapole. Ritorna lentamente alla posizione di partenza per completare la ripetizione.



GUARDA IL VIDEO





GUARDA IL VIDEO

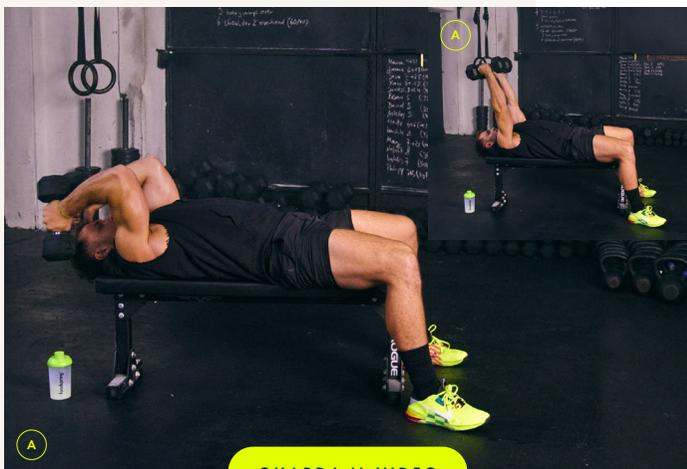
## CASH OUT

### CURL CON MANUBRI ALTERNATI

Parti in piedi con un manubrio per mano e i palmi che si guardano. Solleva fino alla spalla il manubrio nella mano destra, ruotando contemporaneamente il palmo della mano verso l'alto, quindi abbassalo lentamente nella posizione iniziale. Ripeti sul lato sinistro per completare la ripetizione. Continua ad alternare i lati a ogni ripetizione.

### ESTENSIONI DEI TRICIPITI CON MANUBRI DA SDRAIATI

Con un manubrio per mano appoggiato sopra il torace, sdraiati su una panca con i piedi ben poggiati a terra. Piega i gomiti per portare i manubri dietro la testa, quindi torna nella posizione iniziale per completare la ripetizione.



GUARDA IL VIDEO

VENERDÌ

# Giorno di riposo

FS

SABATO

## Allenamento total body

### ESERCIZI DI MOBILITÀ

#### OVERHEAD SQUAT TO PIKE

In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle, distendi le braccia sopra la testa a forma di V, avvicinando e abbassando le scapole. Tenendo le scapole contratte e le braccia a V, scendi in squat inclinando leggermente il busto in avanti e mantieni la posizione; quindi, alza i fianchi e inclina il busto verso il pavimento, afferrando le punte dei piedi con le dita e stendendo le gambe fino a sentire i muscoli posteriori della coscia che si allungano, quindi torna alla posizione di partenza. Continua ad alternare lentamente tra squat e tocchi di punta a gamba dritta.

[GUARDA IL VIDEO](#)



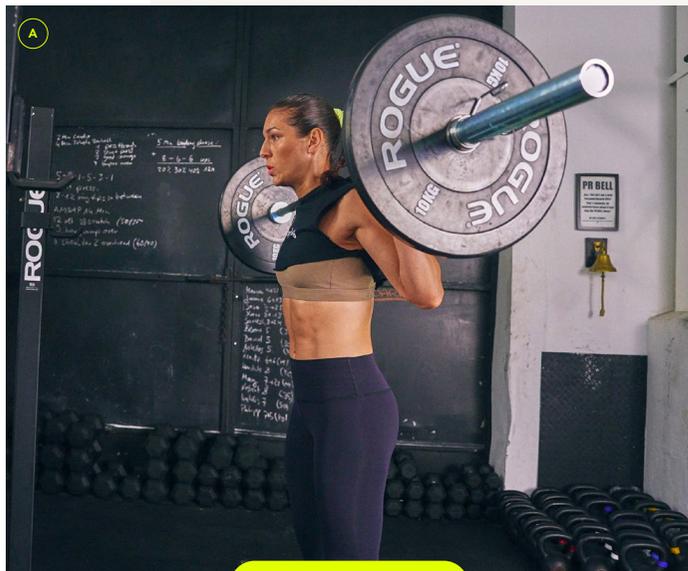
#### T-SPINE WINDMILL STRETCH

Sdraiati sul fianco sinistro con le gambe una sopra l'altra e le ginocchia piegate ad angolo retto rispetto al bacino, le braccia

stese una sopra l'altra all'altezza delle spalle. Tenendo il braccio destro steso, porta lentamente la mano destra sopra la testa in senso antiorario, ruota la colonna vertebrale fino a portare la schiena ben

stesa sul pavimento e la mano destra ben estesa verso destra. Torna alla posizione iniziale. Esegui tutte le ripetizioni sullo stesso lato, quindi cambia lato.

[GUARDA IL VIDEO](#)



GUARDA IL VIDEO



SERIE SEMPLICE

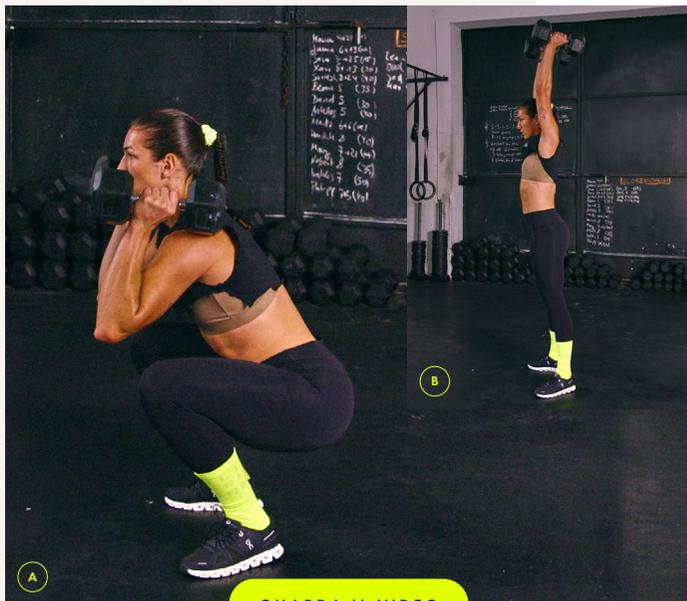
BACK SQUAT

Inizia in piedi, con un bilanciere carico sulle spalle, le mani che afferrano le estremità per formare un'ampia "w" con le braccia, i piedi alla larghezza delle anche. Mantenendo il busto eretto e il core contratto, accovacciati fino a quando i fianchi non si trovano sotto il livello del ginocchio, quindi premi con i piedi per invertire e completare la ripetizione.

ALLENAMENTO  
A CIRCUITO

THRUSTER CON  
MANUBRI

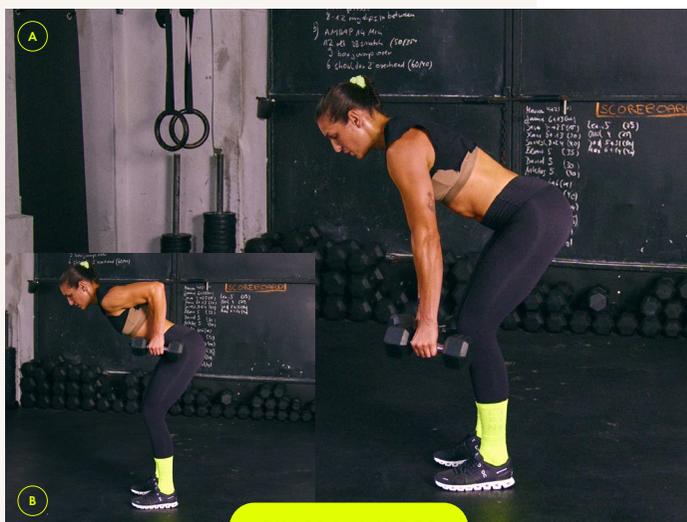
Inizia in piedi nella posizione di front rack con due manubri. Esegui uno squat, quindi premi con forza i piedi a terra per tornare in posizione eretta e porta i manubri sopra la testa per completare la ripetizione. Con un movimento fluido, riporta i manubri nella posizione di front rack mentre esegui uno squat e ripeti.



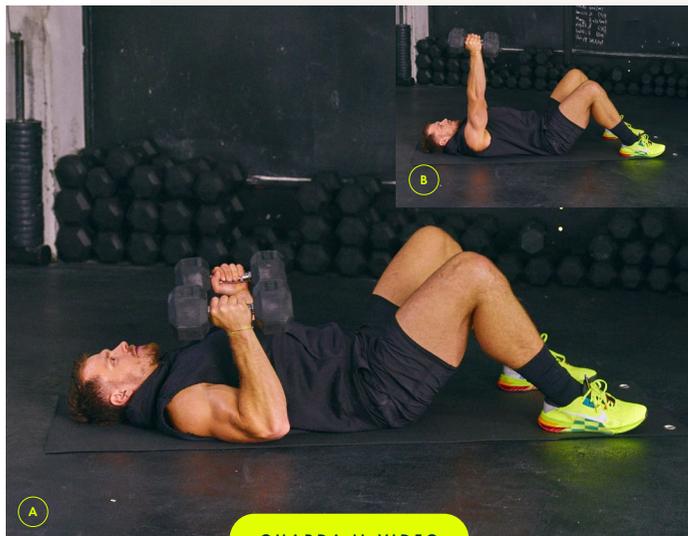
GUARDA IL VIDEO

BENT OVER  
ROW  
CON MANUBRI

Parti tenendo un manubrio in ciascuna mano, piega le ginocchia e porta il busto in avanti tenendo la schiena dritta. Tieni i manubri di fronte a te, retraindo le spalle, e rema con entrambe le braccia contemporaneamente. Ritorna alla posizione iniziale per completare la ripetizione.



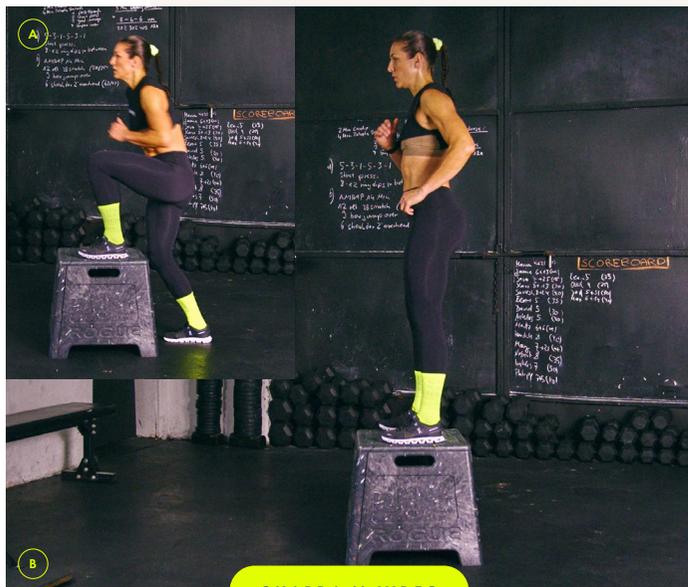
GUARDA IL VIDEO



GUARDA IL VIDEO

## FLOOR PRESS CON MANUBRI

Inizia sdraiandoti sul pavimento con le ginocchia piegate, i piedi poggiati a terra, le braccia aperte lateralmente con i gomiti leggermente più bassi dell'altezza delle spalle e gli avambracci alzati, reggendo un manubrio in ogni mano. Mantenendo la colonna vertebrale in posizione neutra, solleva con forza i manubri sopra il torace, quindi torna lentamente nella posizione iniziale per completare la ripetizione.



GUARDA IL VIDEO

## STEP-UP

Mettiti in piedi davanti a un plyo box o a una panca. Facendo attenzione, porta la gamba destra sul box o sulla panca e sollevati, quindi torna lentamente nella posizione di partenza. Ripeti con la gamba sinistra per completare la ripetizione.

CASH OUT

**CRUNCH**

Sdraiati a terra. I piedi sono paralleli e i talloni poggiano sul pavimento. Contrai il core ed esegui un sit-up. Ripeti.



GUARDA IL VIDEO



A volte la vita ostacola i nostri piani. Se per qualche motivo non riesci a seguire il tuo programma di allenamento, non farti prendere dal panico. Ricomincia dalla settimana in cui hai dovuto interrompere e vacci piano a caricare di peso. Ognuno ha il proprio percorso.

DOMENICA

## Recupero attivo



FS



LA COSTANZA È FONDAMENTALE

5 Min. leading phase  
+ 8-6-6 reps  
20% 30% 40% 10%

1-5-3-1  
press  
max dips in between  
2-4 Min  
Bench (50%)