PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER AUMENTARE LA FORZA

Split di 4 giorni con esercizi fondamentali per sviluppare la forza

Per aumentare la forza in modo mirato sono necessari un programma strutturato, un'esecuzione tecnicamente corretta degli esercizi e una progressione graduale dei carichi. Soprattutto negli esercizi fondamentali pesanti, sono importanti l'intensità adeguata, pause sufficienti tra le serie e un buon recupero.

Questo split di 4 giorni combina esercizi fondamentali con carichi elevati ed esercizi complementari. Gli obiettivi principali sono migliorare la forza massimale, la stabilità fisica e i progressi nell'allenamento. Il programma è rivolto soprattutto a chi ha già esperienza con i pesi. Scegli carichi che permettano ripetizioni controllate con tecnica corretta.

GIORNO 1 – PETTORALI E TRICIPITI

Esercizio	Serie × ripetizioni
Panca piana con bilanciere	5 × 5
Panca inclinata	4 × 6
Dip alle parallele	4 × 6–8
Panca piana a presa stretta	3 × 6–8

Obiettivo: Sviluppare la forza di spinta e rafforzare pettorali, tricipiti e muscoli stabilizzatori delle spalle.

GIORNO 2 – SCHIENA E BICIPITI

Esercizio	Serie × ripetizioni
Stacco da terra classico	5 × 5
Trazioni alla sbarra	4 × 6
Rematore con bilanciere	4 × 6
Curl con bilanciere	3 × 8

Obiettivo: Migliorare la forza di trazione e rafforzare la schiena. Negli stacchi, mantieni il tronco stabile ed esegui movimenti controllati.

GIORNO 3 – GAMBE E PARTE INFERIORE DEL CORPO

Esercizio	Serie × ripetizioni
Squat con bilanciere	5 × 5
Leg press	4 × 8
Stacco rumeno	4 × 6
Sollevamenti sui polpacci in piedi	4 × 12

Obiettivo: Sviluppare la forza delle gambe e rafforzare cosce, glutei e polpacci, migliorando anche la stabilità del tronco.

GIORNO 4 – SPALLE E CORE

Esercizio	Serie × ripetizioni
Military press con bilanciere	5 × 5
Alzate laterali con manubri	4 × 10
Alzate laterali a busto flesso	3 × 10
Plank	3 × 60 secondi

Obiettivo: Sviluppare la forza delle spalle, rafforzare i deltoidi laterali e posteriori e migliorare la stabilità del core.

REGOLE IMPORTANTI PER L’ALLENAMENTO

Riscaldamento: Inizia ogni sessione con circa 5–10 minuti di movimento leggero e serie specifiche di riscaldamento per gli esercizi fondamentali pesanti.

Sovraccarico progressivo: Aumenta gradualmente i pesi quando riesci a completare tutte le ripetizioni previste con tecnica corretta e controllo.

Pause tra le serie: Negli esercizi fondamentali pesanti sono spesso utili pause di 2–5 minuti; negli esercizi complementari possono bastare pause più brevi.

Apporto proteico: Per molti adulti che praticano regolarmente allenamento della forza, circa 1,4–2,0 g di proteine per kg di peso corporeo al giorno rappresentano un intervallo orientativo ragionevole.

Sonno: Per la maggior parte degli adulti si raccomandano circa 7–9 ore di sonno per notte.

Recupero: Prevedi un recupero sufficiente. Stacchi, squat e altri esercizi fondamentali pesanti possono comportare un elevato carico complessivo.

Diario di allenamento: Registra pesi, ripetizioni e progressi per valutare meglio il tuo sviluppo.

AUMENTO DELLA FORZA E CRESCITA MUSCOLARE

L’aumento della forza e la crescita muscolare sono strettamente collegati, ma presentano obiettivi diversi. Nell’allenamento della forza massimale si utilizzano spesso carichi elevati, meno ripetizioni e pause più lunghe. Anche gli adattamenti del sistema nervoso svolgono un ruolo importante. Per l’ipertrofia si può utilizzare un intervallo più ampio di ripetizioni. Contano, tra gli altri fattori, il carico, il volume e il recupero. Le due modalità possono completarsi a vicenda.

VOLUME DI ALLENAMENTO E FORZA

Oltre all’intensità, anche il numero di serie influisce sugli adattamenti fisici. Un volume appropriato dipende dall’esperienza, dalla capacità di sostenere lo sforzo e dagli obiettivi. Per approfondire: articolo scientifico sul volume di allenamento.

CONCLUSIONE – SVILUPPARE PIÙ FORZA NEL LUNGO PERIODO

Uno split strutturato di 4 giorni può essere una buona base per aumentare la forza. Sono fondamentali una tecnica corretta, una progressione graduale dei carichi e un recupero adeguato. I progressi nel lungo periodo derivano da allenamento regolare, pazienza e aumento pianificato dello sforzo.

Per approfondire: Bodybuilding · Programma per aumentare la massa muscolare · Recupero

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 1 – PETTORALI E TRICIPITI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____ Note: _____

Per ogni esercizio annota il peso utilizzato e le ripetizioni effettivamente eseguite. Per il plank registra il tempo mantenuto.

Esercizio / obiettivo	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Panca piana con bilanciere 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Panca inclinata 4 × 6	_____	_____	_____	_____	
Dip alle parallele 4 × 6–8	_____	_____	_____	_____	
Panca piana a presa stretta 3 × 6–8	_____	_____	_____		

Come mi sono sentito durante la sessione? _____

Cosa voglio migliorare la prossima volta? _____

_____

_____

Prossima sessione programmata: _____

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 2 – SCHIENA E BICIPITI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____ Note: _____

Per ogni esercizio annota il peso utilizzato e le ripetizioni effettivamente eseguite. Per il plank registra il tempo mantenuto.

Esercizio / obiettivo	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Stacco da terra classico 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Trazioni alla sbarra 4 × 6	_____	_____	_____	_____	
Rematore con bilanciere 4 × 6	_____	_____	_____	_____	
Curl con bilanciere 3 × 8	_____	_____	_____		

Come mi sono sentito durante la sessione? _____

Cosa voglio migliorare la prossima volta? _____

_____

_____

Prossima sessione programmata: _____

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 3 – GAMBE E PARTE INFERIORE DEL CORPO

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____ Note: _____

Per ogni esercizio annota il peso utilizzato e le ripetizioni effettivamente eseguite. Per il plank registra il tempo mantenuto.

Esercizio / obiettivo	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Squat con bilanciere 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Leg press 4 × 8	_____	_____	_____	_____	
Stacco rumeno 4 × 6	_____	_____	_____	_____	
Sollevamenti sui polpacci in piedi 4 × 12	_____	_____	_____	_____	

Come mi sono sentito durante la sessione? _____

Cosa voglio migliorare la prossima volta? _____

_____

_____

Prossima sessione programmata: _____

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 4 – SPALLE E CORE

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____ Note: _____

Per ogni esercizio annota il peso utilizzato e le ripetizioni effettivamente eseguite. Per il plank registra il tempo mantenuto.

Esercizio / obiettivo	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Military press con bilanciere 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Alzate laterali con manubri 4 × 10	_____	_____	_____	_____	
Alzate laterali a busto flesso 3 × 10	_____	_____	_____		
Plank 3 × 60 secondi	_____	_____	_____		

Come mi sono sentito durante la sessione? _____

Cosa voglio migliorare la prossima volta? _____

_____

_____

Prossima sessione programmata: _____