PROGRAMMA DI ALLENAMENTO AVANZATO

Più forza, resistenza e progressi mirati

Programma di allenamento di 5 giorni per sviluppare la massa muscolare

Un programma strutturato aiuta gli atleti avanzati ad allenare in modo mirato i diversi gruppi muscolari e a ottenere progressi nel lungo periodo. Con l'esperienza diventano sempre più importanti la corretta gestione del carico, la scelta degli esercizi e tempi di recupero adeguati.

Questo split di 5 giorni per atleti avanzati distribuisce l'allenamento della forza su diversi gruppi muscolari. Combina esercizi fondamentali ed esercizi di isolamento complementari per sviluppare massa muscolare e forza.

Importante: il programma prevede un volume elevato ed è destinato ad atleti esperti. Serie, pesi e giorni di allenamento vanno adattati alla capacità individuale di sostenere lo sforzo.

SPLIT DI 5 GIORNI – PANORAMICA DELL'ALLENAMENTO

GIORNO 1 – PETTORALI E TRICIPITI

Esercizio	Serie	Ripetizioni
Distensioni su panca piana con bilanciere	5	6–8
Distensioni su panca inclinata con manubri	4	8–10
Dip alle parallele	4	8–10
Croci ai cavi	3	12–15
Pushdown per tricipiti ai cavi	4	10–12
French press con bilanciere EZ	3	10–12

Obiettivo: Pettorali e tricipiti, combinando esercizi di spinta multiarticolari ed esercizi di isolamento complementari.

GIORNO 2 – SCHIENA E BICIPITI

Esercizio	Serie	Ripetizioni
Stacco da terra tradizionale	5	5
Trazioni alla sbarra	4	8–12
Rematore con bilanciere	4	8–10
Lat machine con presa parallela stretta	3	10–12
Curl con bilanciere	4	8–10
Hammer curl con manubri	3	10–12

Obiettivo: Larghezza e spessore della schiena e bicipiti. Mantieni una posizione stabile ed esegui movimenti controllati.

GIORNO 3 – GAMBE E POLPACCI

Esercizio	Serie	Ripetizioni
Squat con bilanciere	5	6–8
Leg press	4	10
Stacco rumeno	4	8–10
Affondi	3	12 per gamba
Leg curl	3	12
Sollevamenti sui polpacci in piedi	5	15

Obiettivo: Quadricipiti, muscoli posteriori della coscia, glutei e polpacci. Cura la tecnica negli squat e negli stacchi rumeni.

GIORNO 4 – SPALLE E ADDOMINALI

Esercizio	Serie	Ripetizioni
Military press con bilanciere	5	6–8
Alzate laterali con manubri	4	12
Alzate laterali a busto flesso	4	12
Alzate frontali ai cavi o con manubri	3	12
Crunch con sovraccarico	4	20
Sollevamenti delle gambe alla sbarra	4	15
Plank	3	60–90 secondi

Obiettivo: Deltoidi anteriori, laterali e posteriori e stabilità della muscolatura del tronco.

GIORNO 5 – BRACCIA E PUNTI DEBOLI INDIVIDUALI

Esercizio	Serie	Ripetizioni
Distensioni su panca a presa stretta	4	8–10
Curl con bilanciere EZ	4	8–10
Pushdown per tricipiti ai cavi con corda	3	12
Curl di concentrazione	3	12
Dip alle parallele o su panca	3	12
Hammer curl ai cavi	3	12
Esercizi complementari individuali	Secondo necessità	Individuale

Obiettivo: Allenamento mirato delle braccia e dei punti deboli. Pianifica con attenzione il volume aggiuntivo per bicipiti e tricipiti.

REGOLE IMPORTANTI PER L’ALLENAMENTO AVANZATO

Pause tra le serie: Negli esercizi fondamentali pesanti sono spesso utili pause di 2–3 minuti o più. Per gli esercizi di isolamento più leggeri possono bastare 60–120 secondi.

Sovraccarico progressivo: Cerca di migliorare le prestazioni nel lungo periodo aumentando le ripetizioni, utilizzando pesi maggiori o perfezionando l’esecuzione.

Apporto proteico: Per molti atleti di forza, circa 1,4–2,0 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno rappresentano un intervallo orientativo ragionevole.

Sonno: Cerca di dormire 7–9 ore per notte. Un recupero adeguato favorisce le prestazioni e gli adattamenti all’allenamento.

Settimane di recupero: In caso di affaticamento persistente o dopo lunghi periodi intensi, può essere utile ridurre temporaneamente volume o intensità. Non esiste una frequenza fissa valida per tutti.

Pianificazione: I cinque giorni di allenamento non devono essere consecutivi. Con questo programma impegnativo possono essere utili giorni di riposo aggiuntivi.

VOLUME DI ALLENAMENTO E CRESCITA MUSCOLARE – COSA DICE LA SCIENZA?

Il numero di serie più adatto per ogni gruppo muscolare dipende da esperienza, intensità e capacità di recupero. Un volume maggiore non porta automaticamente a risultati migliori.

Nel nostro articolo scientifico scoprirai come il numero di serie può influenzare la crescita muscolare e quali differenze esistono tra principianti e atleti avanzati.

→ LEGGI L’ARTICOLO SCIENTIFICO SUL VOLUME DI ALLENAMENTO

CONCLUSIONE – MASSA MUSCOLARE CON UNO SPLIT DI 5 GIORNI

Uno split di 5 giorni consente agli atleti esperti di distribuire i gruppi muscolari su più sessioni. I progressi dipendono soprattutto dalla gestione dei carichi, dalla tecnica corretta e dal recupero.

Allenati con regolarità, migliora le prestazioni in modo controllato e adatta il programma alle tue esigenze individuali.

Per approfondire: Bodybuilding · Crescita muscolare · Recupero

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 1 – PETTORALI E TRICIPITI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____

Annota il peso e le ripetizioni effettive per ogni serie. Per gli esercizi a corpo libero puoi indicare «PC».

Esercizio	Serie	Peso (kg)	Rip./tempo	Note
Distensioni su panca piana con bilanciere	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Distensioni su panca inclinata con manubri	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Dip alle parallele	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Croci ai cavi	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Pushdown per tricipiti ai cavi	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
French press con bilanciere EZ	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Condizione del giorno / progressi / prossimo adattamento:

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 2 – SCHIENA E BICIPITI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____

Annota il peso e le ripetizioni effettive per ogni serie. Per gli esercizi a corpo libero puoi indicare «PC».

Esercizio	Serie	Peso (kg)	Rip./tempo	Note
Stacco da terra tradizionale	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Trazioni alla sbarra	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Rematore con bilanciere	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Lat machine con presa parallela stretta	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Curl con bilanciere	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Hammer curl con manubri	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Condizione del giorno / progressi / prossimo adattamento:

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 3 – GAMBE E POLPACCI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____

Annota il peso e le ripetizioni effettive per ogni serie. Per gli esercizi a corpo libero puoi indicare «PC».

Esercizio	Serie	Peso (kg)	Rip./tempo	Note
Squat con bilanciere	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Leg press	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Stacco rumeno	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Affondi	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Leg curl	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Sollevamenti sui polpacci in piedi	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____

Esercizio	Serie	Peso (kg)	Rip./tempo	Note
	5	_____	_____	_____

Condizione del giorno / progressi / prossimo adattamento:

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 4 – SPALLE E ADDOMINALI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____

Annota il peso e le ripetizioni effettive per ogni serie. Per gli esercizi a corpo libero puoi indicare «PC».

Esercizio	Serie	Peso (kg)	Rip./tempo	Note
Military press con bilanciere	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Alzate laterali con manubri	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Alzate laterali a busto flesso	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Alzate frontali ai cavi o con manubri	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Crunch con sovraccarico	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Sollevamenti delle gambe alla sbarra	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Esercizio	Serie	Peso (kg)	Rip./tempo	Note
	4	_____	_____	_____
Plank	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Condizione del giorno / progressi / prossimo adattamento:

DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 5 – BRACCIA E PUNTI DEBOLI INDIVIDUALI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____

Annota il peso e le ripetizioni effettive per ogni serie. Per gli esercizi a corpo libero puoi indicare «PC».

Esercizio	Serie	Peso (kg)	Rip./tempo	Note
Distensioni su panca a presa stretta	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Curl con bilanciere EZ	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Pushdown per tricipiti ai cavi con corda	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Curl di concentrazione	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Dip alle parallele o su panca	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Hammer curl ai cavi	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Esercizi complementari individuali	–	_____	_____	_____

Condizione del giorno / progressi / prossimo adattamento:

PROGRESSI DELL’ALLENAMENTO – 8 SETTIMANE

Documenta i giorni di allenamento, le prestazioni e il recupero. Adatta il volume quando necessario.

Settimana	Giorni di allenamento	Progressi / osservazioni
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____

NOTE PERSONALI