# AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE: ALLENAMENTO MIRATO PER SVILUPPARE I MUSCOLI

## Allenamento strutturato per favorire la crescita muscolare

Per aumentare la massa muscolare sono necessari un allenamento della forza regolare, una programmazione adeguata e un recupero sufficiente. Sono fondamentali un'esecuzione controllata degli esercizi, carichi appropriati e un aumento graduale dello sforzo.

Questo programma di allenamento di 3 giorni per la massa muscolare combina esercizi fondamentali di forza con esercizi complementari per diversi gruppi muscolari. L'obiettivo è stimolare i muscoli in modo mirato, migliorare la capacità fisica e favorire lo sviluppo della massa muscolare nel lungo periodo.

Il programma è particolarmente indicato per chi ha già una prima esperienza con l'allenamento della forza. Scegli carichi che consentano di eseguire tutte le ripetizioni con tecnica corretta e movimenti controllati.

## AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE – SPLIT DI 3 GIORNI

### GIORNO 1 – PETTORALI E TRICIPITI

| Esercizio | Serie | Ripetizioni |
|---|---|---|
| Panca piana con bilanciere | 4 | 8–12 |
| Panca inclinata | 3 | 8–12 |
| Croci con manubri | 3 | 10–12 |
| Dip alle parallele | 3 | 8–12 |
| Pushdown per tricipiti ai cavi | 3 | 10–12 |

Obiettivo: rafforzare in modo mirato pettorali e tricipiti. La combinazione di esercizi di spinta e di isolamento permette di stimolare i muscoli in modi diversi.

### GIORNO 2 – SCHIENA E BICIPITI

| Esercizio | Serie | Ripetizioni |
|---|---|---|
| Stacco da terra classico | 4 | 6–10 |
| Trazioni alla sbarra | 4 | 8–12 |

| Esercizio | Serie | Ripetizioni |
|---|---|---|
| Rematore con bilanciere | 3 | 8–12 |
| Lat machine ai cavi | 3 | 10–12 |
| Curl con bilanciere | 3 | 10–12 |

Obiettivo: sviluppare i muscoli della schiena e rafforzare i bicipiti. Stacchi, rematori e trazioni coinvolgono più gruppi muscolari e favoriscono la forza di trazione.

## GIORNO 3 – GAMBE E SPALLE

| Esercizio | Serie | Ripetizioni |
|---|---|---|
| Squat con bilanciere | 4 | 8–12 |
| Leg press | 3 | 10–12 |
| Affondi | 3 | 10 per gamba |
| Military press con bilanciere | 4 | 8–12 |
| Alzate laterali con manubri | 3 | 12–15 |

Obiettivo: rafforzare gambe e glutei e allenare le spalle in modo mirato. Squat e affondi favoriscono anche la stabilità e il controllo del corpo.

## REGOLE IMPORTANTI PER UN EFFICACE AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE

Riscaldamento: Inizia ogni sessione con circa 5–10 minuti di movimento leggero. Prepara poi il corpo agli esercizi fondamentali più impegnativi con serie specifiche di riscaldamento.

Progressione graduale: Aumenta i pesi o le ripetizioni gradualmente quando riesci a completare il lavoro previsto con una tecnica corretta. Non è necessario aumentare il carico a ogni allenamento.

Pause tra le serie: Per gli esercizi fondamentali pesanti possono essere utili pause di 2–3 minuti o più. Per gli esercizi complementari spesso bastano 60–120 secondi.

Apporto proteico: Per molti adulti che si allenano regolarmente con i pesi, circa 1,4–2,0 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno rappresentano un intervallo orientativo utile. Anche un apporto energetico sufficiente è importante.

Sonno: Dormire a sufficienza favorisce il recupero fisico. Per la maggior parte degli adulti si raccomandano circa 7–9 ore per notte.

Recupero: Prevedi un tempo di recupero sufficiente tra le sessioni. Una possibile distribuzione è lunedì, mercoledì e venerdì, con un giorno di riposo tra gli allenamenti.

Adattamento del programma: Le serie e le ripetizioni indicate sono valori orientativi. Riduci il volume se necessario, soprattutto se hai poca esperienza o recuperi con difficoltà.

## QUANTO È IMPORTANTE IL VOLUME DI ALLENAMENTO PER LA CRESCITA MUSCOLARE?

Oltre all’intensità, anche il volume di allenamento è importante per la crescita muscolare. Spesso si considera il numero di serie impegnative eseguite da un gruppo muscolare nell’arco di una settimana.

Il numero ottimale di serie non è uguale per tutti: esperienza, capacità di sostenere lo sforzo, frequenza e recupero influiscono sulla quantità di allenamento appropriata.

In questo split di 3 giorni, i gruppi muscolari vengono allenati direttamente soprattutto una volta alla settimana. Anche una frequenza più elevata può essere utile, soprattutto quando si distribuisce il volume settimanale su più sessioni.

Articolo scientifico: Quante serie per gruppo muscolare?

## AUMENTO DELLA MASSA MUSCOLARE E DELLA FORZA – QUAL È LA DIFFERENZA?

Crescita muscolare e aumento della forza sono strettamente collegati. Quando l’obiettivo è aumentare la massa muscolare, l’attenzione si concentra sull’incremento della muscolatura nel lungo periodo. Si possono utilizzare diversi intervalli di ripetizioni e carichi.

Nell’allenamento mirato alla forza massimale, invece, spesso prevalgono carichi più elevati e un numero inferiore di ripetizioni. Le due modalità di allenamento possono completarsi a vicenda.

Vai al programma di allenamento per aumentare la forza

## CONCLUSIONE – SVILUPPARE MASSA MUSCOLARE NEL LUNGO PERIODO

Uno split strutturato di 3 giorni può costituire una buona base per aumentare la massa muscolare. Sono particolarmente importanti la regolarità, una tecnica corretta, una progressione adeguata e un recupero sufficiente.

Un aumento efficace della massa muscolare non dipende da carichi sempre più elevati, ma dall’equilibrio sostenibile tra allenamento, alimentazione e recupero.

# DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 1 – PETTORALI E TRICIPITI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____

Annota le ripetizioni e i pesi effettivamente utilizzati. Per gli esercizi a corpo libero puoi scrivere «PC».

| Esercizio | Serie | Peso (kg) | Rip. | Note |
|---|---|---|---|---|
| Panca piana con bilanciere | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| | 4 | _____ | _____ | _____ |
| Panca inclinata | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| Croci con manubri | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| Dip alle parallele | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| Pushdown per tricipiti ai cavi | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |

Condizione del giorno / progressi / prossima modifica:

_____

## APPUNTI – GIORNO 1

# DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 2 – SCHIENA E BICIPITI

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____

Annota le ripetizioni e i pesi effettivamente utilizzati. Per gli esercizi a corpo libero puoi scrivere «PC».

| Esercizio | Serie | Peso (kg) | Rip. | Note |
|---|---|---|---|---|
| Stacco da terra classico | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| | 4 | _____ | _____ | _____ |
| Trazioni alla sbarra | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| | 4 | _____ | _____ | _____ |
| Rematore con bilanciere | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| Lat machine ai cavi | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| Curl con bilanciere | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |

Condizione del giorno / progressi / prossima modifica:

_____

## APPUNTI – GIORNO 2

# DIARIO DI ALLENAMENTO – GIORNO 3 – GAMBE E SPALLE

Data: _____ Peso corporeo (facoltativo): _____

Annota le ripetizioni e i pesi effettivamente utilizzati. Per gli esercizi a corpo libero puoi scrivere «PC».

| Esercizio | Serie | Peso (kg) | Rip. | Note |
|---|---|---|---|---|
| Squat con bilanciere | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| | 4 | _____ | _____ | _____ |
| Leg press | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| Affondi | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| Military press con bilanciere | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |
| | 4 | _____ | _____ | _____ |
| Alzate laterali con manubri | 1 | _____ | _____ | _____ |
| | 2 | _____ | _____ | _____ |
| | 3 | _____ | _____ | _____ |

Condizione del giorno / progressi / prossima modifica:

_____

## APPUNTI – GIORNO 3

# I TUOI PROGRESSI NELL'ALLENAMENTO

Riepilogo settimanale – annota i cambiamenti nei carichi, nelle ripetizioni e nel recupero.

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

## NOTE

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Per approfondire: Bodybuilding · Sviluppo muscolare · Recupero