

Programma di allenamento: crescita muscolare veloce



Questo piano di allenamento ti garantisce un rapido sviluppo muscolare. Dopo otto settimane di allenamento di resistenza alla forza, il corpo si abituerà al nuovo carico e si sposterà verso l'area di costruzione dei pesi e dei muscoli. Puoi scoprire nella pagina "[crescita muscolare veloce](#)" perché abbiamo messo insieme questo piano e cos'altro c'è da sapere.

FASE 1 - allenamento a corpo completo in termini di resistenza e durata

Settimane: 1 - 8

Allenamento: 3 volte alla settimana

Esercizio	Serie	Tempo*	Ripetizioni	Mantenere	Recup	Avvertenze	Gruppo muscolare
Leg press a 45 gradi	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Quadricipiti, glutei
Spinte, Chest Press	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Pettorale, deltoide anteriore, tricipiti
Vogatore	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Gran dorsale, bicipite
Sollevamento laterale con la macchina	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Pettorale
Estensioni della schiena sulla macchina	3	2 - 1 - 2	20 - 25		60 s		Lombari, femorali
Crunch fino all'affaticamento	3	2 - 1 - 2	fino a sfinimento		60 s		Retto addominale
Plank laterale	3			10 - 30 s	60 s		Addominali laterali

Fase 2 - allenamento a corpo completo in termini di resistenza e durata

Settimane: 9 - 16

Allenamento: 3 volte alla settimana

Esercizio	Serie	Tempo*	Ripetizioni	Mantenere	Recup	Avvertenze	Gruppo muscolare
Leg press a 45 gradi	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Quadricipiti, glutei
Spinte, Chest Press	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Pettorale, deltoide anteriore, tricipiti
Butterfly	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s	dalla settimana 13	Pettorali
Vogatore	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Gran dorsale, bicipite
Ampia trazione laterale	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s	dalla settimana 13	Gran dorsale, deltoide posteriore
Spinte con manubri con macchinari	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Pettorale
Estensioni della schiena sulla macchina	3	2 - 0 - 3	8 - 12		90 s		Lombari, femorali
Crunch fino all'affaticamento	3	2 - 1 - 2	fino a sfinimento		90 s		Retto addominale
Plank laterale	3			30 - 60 s	90 s		Addominali laterali

Fase 3 - allenamento split coi pesi liberi per la crescita muscolare

Settimane: 17 - 24

Allenamento: 4 volte alla settimana

Giorni di allenamento: con ritmo A - B - 0 - A - B - 0 - 0

Allenamento A

Esercizio	Serie	Tempo*	Ripetizioni	Mantenere	Recup	Avvertenze	Gruppo muscolare
Piegamenti con il bilanciere	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Quadricipiti, glutei, femorali
Hip thrust con bilanciere	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s	dalla settimana 2	Quadricipiti, glutei, femorali
Pressa 45°	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Quadricipiti
Spinte per le spalle con bilanciere	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Deltoide laterale, anteriore, posteriore
Alzate laterali con manubri	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Tricipiti, deltoidi
Reverse-Flys con macchinari	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Trapezi, muscoli romboidi
Russian twist	3	2 - 1 - 2 - 1	fino a sfinito		120 s		Addominali obliqui

Allenamento B

Esercizio	Serie	Tempo*	Ripetizioni	Mantenere	Recup	Avvertenze	Gruppo muscolare
Panca piana	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Grande Pettorale, tricipiti
Croci ai cavi alti	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Pettorale basso, deltoide anteriore
Estensioni tricipiti al cavo alto	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Tricipiti
Ampia trazione laterale	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Gran dorsale, Trapezio parte bassa
Vogata al cavo	3	2 - 0 - 3	8 - 12		180 s		Gran dorsale, trapezio centrale
Curl per i bicipiti con bilanciere	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Bicipiti
Shrugs	3	2 - 0 - 3	8 - 12		120 s		Trapezio superiore
Crunch con braccia distese	3	2 - 1 - 2	fino a sfinito		120 s		Addominali bassi