

A photograph of a very muscular man in a gym, shirtless and wearing dark shorts, holding dumbbells. He is looking down with a focused expression. The background shows gym equipment and a mirror. The lighting is dramatic, highlighting his physique.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SPLIT ROUTINE DA 3 GIORNI

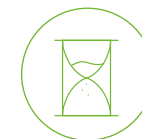
foodspring®



Sviluppo muscolare



3 giorni a settimana



60-75 minuti

Se stai già frequentando una palestra da almeno 6-12 mesi e hai acquisito sicurezza nell'esecuzione di tutti gli esercizi fondamentali, potresti pensare di passare ad un programma cosiddetto di split routine. Il vantaggio di questo tipo di allenamento è che, durante ogni seduta, ti puoi concentrare su singoli gruppi muscolari. Qui ti mostriamo come realizzare un classico allenamento split routine da 3 giorni.

I vantaggi dei programmi di allenamento split routine

- ✓ Ti concentri su specifici gruppi muscolari / lavori sui tuoi punti deboli
- ✓ I singoli gruppi muscolari si rigenerano meglio
- ✓ L'intensità dell'allenamento aumenta grazie alla sua portata ridotta

Importante!

- ✓ Prima di passare alle serie vere e proprie, fanne 2-3 di riscaldamento
- ✓ Esegui gli esercizi concentrandoti sulla correttezza tecnica
- ✓ Un'esecuzione perfetta batte il peso: devi „sentire“ il muscolo che lavora!
- ✓ Troppo peso e tecnica sbagliata causano infortuni e squilibri muscolari

Warmup e Mobility (5-10 minuti)

Prima di passare agli esercizi più pesanti, devi innanzitutto portare il tuo corpo alla temperatura giusta e riscaldare le strutture passive, come tendini, legamenti e cartilagini. Così eviterai infortuni e migliorerai mobilità e agilità.

Che cosa ti serve?

- ✓ ad es. tapis roulant, bicicletta ellittica, vogatore, stepper, ecc.
- ✓ Inoltre, all'occorrenza: banda elastica e/o blackroll

Workout (60 minuti)

Come primo esercizio del tuo allenamento, ti suggeriamo un esercizio fondamentale pesante (sollevamento pesi, panca piana, squat ecc.) che dovresti eseguire col sistema 5x5 (5 serie da 5 ripetizioni). Durante l'allenamento potrai poi passare ai pesi liberi e ai macchinari, svolgendo orientativamente 8-12 ripetizioni e 3-4 serie con pause intermedie di 60-90 secondi.

Giorno 1 - pettorali / tricipiti

Panca piana	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 180	pausa tra due serie

Spinte con manubri su panca piana	3	serie
	8 - 12	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Croci ai cavi alti (Fly)	3	serie
	12 - 15	ripetizioni
	120 - 180	pausa tra due serie

French Press pressa francese)	4	serie
	8 - 10	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Spinte ai cavi per tricipiti	3	serie
	8 - 12	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Giorno 2 - Schiena / Bicipiti

Sollevamento pesi	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 180	pausa tra due serie

Rematore con bilanciere piegato in avanti	3	serie
	8 - 12	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Trazioni al petto con la sbarra	3	serie
	8 - 12	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Trazioni con manubri	3	serie
	8 - 12	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Curl in piedi con bilanciere	4	serie
	5 - 8	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Curl di concentrazione	3	serie
	12 - 15	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Giorno 3 - Gambe / Addominali

Squat	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 180	pausa tra due serie

Leg press 45°	4	serie
	8 - 12	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Affondi con manubri	3	serie
	10 - 15	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Leg curl da seduti	3	serie
	10 - 15	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Sollevamento gambe	4	serie
	12 - 15	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Crunches	4	serie
	12 - 15	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

Cooldown (5-10 minuti)

Dopo l'allenamento è consigliato un cooldown di 5-10 minuti per ridurre l'affaticamento e al contempo eliminare l'acido lattico dai muscoli, evitando così l'insorgere di dolori muscolari. Inoltre, questa fase di defaticamento attiva la capacità dei muscoli di continuare a bruciare energia e permette di eliminare ulteriormente il grasso corporeo.

Che cosa ti serve?

✔ ad es. tapis roulant, bicicletta ellittica, vogatore, stepper, ecc.

Ricordati di mangiare correttamente

Chi segue un programma di allenamento non può scendere a compromessi in fatto di alimentazione. Mangiando in maniera scorretta sarà, infatti, impossibile ottenere effetti duraturi e si rischiano fasi di stallo e stanchezza precoce durante il workout.

Al link seguente ti mostriamo come abbinare il programma di allenamento split routine da 3 giorni a una dieta personalizzata in base al tuo obiettivo personale. Ti spieghiamo come influiscono proteine, carboidrati e grassi sul livello di energia e che cosa non può mancare in una dieta.

Vai alle diete: <https://www.foodspring.it/dieta>



PROTEINE WHEY

- ✓ Proteine del siero di latte proveniente da mucche allevate al pascolo
- ✓ Non contiene ormoni e antibiotici
- ✓ Prodotto in Germania

[MAGGIORI INFORMAZIONI](#)

Proteine Whey - Il classico per l'allenamento

È dopo l'allenamento che inizia la fase più importante per lo sviluppo muscolare. Per crescere e rigenerarsi, la muscolatura ha urgente bisogno di assumere sostanze nutritive e proteine. Le Proteine Whey rappresentano un sostegno immediato e incentivano efficacemente le fasi di rigenerazione e crescita dei muscoli.

Gli aminoacidi essenziali contenuti nello shake di Proteine Whey sono il non plus ultra per i nostri muscoli. Con il concentrato di proteine del siero di latte proveniente da mucche allevate al pascolo, il tuo corpo riceve gli aminoacidi di cui ha bisogno dopo un workout intenso.

