

A muscular man in a gym, shirtless, standing over a barbell with weights, looking down at his waist. The gym is dimly lit with industrial-style lighting. In the background, there are various pieces of gym equipment, including a squat rack and a bench. The man is wearing black shorts and black sneakers with red accents. The barbell has several blue and black weight plates, and a yellow plate is visible on the right side. The overall atmosphere is focused and professional.

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SPLIT ROUTINE DA 4 GIORNI

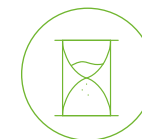
foodspring®



Sviluppo muscolare



4 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 4 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, Bench Press, 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

Bench Press	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 con bilanciere in piedi	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

**Giorno 4 - Spalle**

Military Press	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 180	pausa tra due serie

Alzate laterali	4	serie
	12 - 15	ripetizioni
	60	pausa tra due serie

Rematore piegato in avanti	3	serie
	12 - 15	ripetizioni
	60	pausa tra due serie

Face Pulls	4	serie
	12 - 15	ripetizioni
	60 - 90	pausa tra due serie

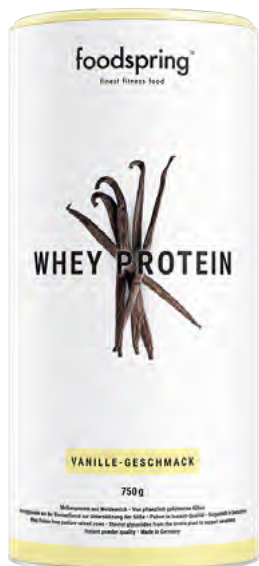
Estensioni trasversali delle spalle	3	serie
	15 - 20	ripetizioni
	60	pausa tra due serie

### 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.



## PROTEINE WHEY

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

**MAGGIORI INFORMAZIONI**

### La dieta giusta è decisiva

Per ottenere il corpo che desideri è imprescindibile abbinare allenamento e alimentazione. Chi non adegua le proprie abitudini alimentari al livello di allenamento, rischia di affaticarsi precocemente o di attraversare fasi di stallo, compromettendo sia il successo dell'allenamento che la durata dei risultati. A questo link trovi la dieta adeguata per raggiungere il tuo obiettivo: [link to translated page here]

<https://www.foodspring.it/dieta>

### Proteine Whey Premium - Il classico per lo sviluppo muscolare e la rigenerazione

Dopo l'allenamento è come prima dell'allenamento. Dopo l'affaticamento, la priorità è fornire al corpo i principali componenti proteici di cui ha urgente necessità. Solo così potrai garantire i processi di crescita, riparazione e rigenerazione muscolare e quindi dare il massimo anche nel prossimo allenamento.

Le nostre Proteine Whey Premium provenienti da latte di pascolo sono pensate proprio per le esigenze di chi segue un programma di allenamento split routine da 4 giorni. L'elevata percentuale di aminoacidi essenziali fornisce alla muscolatura le migliori sostanze nutritive subito dopo l'allenamento, così il tuo corpo potrà rigenerarsi al meglio. L'effetto a lungo termine è la crescita dei muscoli che saranno forti come non mai per affrontare le prossime sfide.

