

A low-angle, full-body photograph of a muscular man performing a pull-up on a black bar in a gym. He is shirtless, wearing dark blue shorts and black sneakers with white socks. His arms are fully extended upwards, gripping the bar. The gym environment is visible in the background, featuring a concrete wall and a ceiling with exposed pipes and lights. The lighting is dramatic, highlighting the man's physique.

METODO 5X5 PER LO SVILUPPO MUSCOLARE

foodspring®

**Sviluppo muscolare****3 giorni a settimana****60-75 minuti**

Se hai appena iniziato a frequentare una palestra e il tuo obiettivo è aumentare la massa e soprattutto la qualità muscolare con effetti duraturi, devi concentrarti fin dall'inizio sui cosiddetti esercizi fondamentali. Solo aumentando in modo progressivo (equilibrato) i pesi mentre fai Bench Press, Squat o sollevamento pesi raggiungerai un livello di forza nel complesso superiore e farai aumentare la massa muscolare. Con questo programma di allenamento ti mostriamo come far aumentare la massa muscolare nella fase iniziale, diventando quindi più forte

Vantaggi degli esercizi fondamentali (sollevamento pesi, Bench Press, Squat, ecc.)

- ✓ 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

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.
- ✓ zusätzlich nach Bedarf: Therabänder und/oder Blackroll

Workout (60 minuti)

L'allenamento vero e proprio prevede sia esercizi fondamentali sia quelli complementari che coinvolgono tutto il corpo, stimolando la coordinazione fra singoli gruppi muscolari e favorendo così l'aumento della massa muscolare e della forza. Dopo aver eseguito i singoli esercizi nel sistema 5x5, a tua scelta potrai integrare nel workout anche 1 o 2 esercizi di isolamento. Ad esempio potresti lavorare con tecniche intensive come le ripetizioni negative o le super serie per stimolare la giusta crescita di un muscolo specifico.

Giorno 1

Bench Press	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

Squat	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

Rematore con bilanciere	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

** Esercizi di isolamento facoltativi come ad es. curl con bilanciere, French Press (pressa francese), sit-ups, ecc.

Giorno 2

Squat	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

Sollevamento pesi	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

Trazioni alla sbarra	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

Distensioni con bilanciere (Military Press)	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

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

** Esercizi di isolamento facoltativi come ad es. curl con bilanciere, French Press (pressa francese), sit-ups, ecc.

Giorno 3

Squat	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

Bench Press	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

Sollevamento pesi	5	serie
	5	ripetizioni
	120 - 150	pausa tra due serie

** Esercizi di isolamento facoltativi come ad es. curl con bilanciere, French Press (pressa francese), sit-ups, ecc.

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.

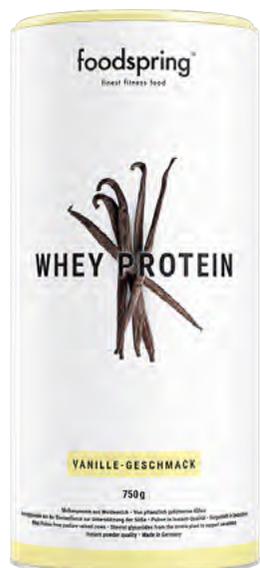
Con la dieta giusta hai più forza per allenarti

L'allenamento intenso richiede un'alimentazione specifica, solo una dieta personalizzata ti aiuta a raggiungere risultati che durano nel tempo e ad aumentare la tua massa muscolare.

Se non si conosce il proprio consumo calorico esatto e la quantità di proteine, carboidrati e grassi di cui il proprio corpo ha bisogno per dare il massimo, a lungo andare gli effetti sull'allenamento saranno negativi. Le conseguenze possibili sono fasi di stallo nello sviluppo muscolare.

Ti mostriamo in che modo una dieta pensata per lo sviluppo muscolare può aiutarti a superare le fasi di stallo e a programmare il tuo corpo per il successo. Il nostro calcolatore delle calorie e dei nutrienti ti sa indicare l'esatto fabbisogno nutrizionale e calorico della tua dieta personalizzata.

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 Premium: sviluppo muscolare ottimale e aumento della forza
Soprattutto dopo gli intensi esercizi fondamentali, che richiedono alla muscolatura il massimo delle prestazioni, è di primaria importanza assumere proteine di qualità. Nei primi 60-90 minuti dopo l'allenamento è fondamentale avere a disposizione tutti i nutrienti necessari per i processi di sviluppo muscolare e rigenerativi, e rifornire quindi il corpo con aminoacidi essenziali.

Le Proteine Whey Premium con latte di mucche allevate al pascolo forniscono alla muscolatura proteine fondamentali per il post-allenamento. Puntiamo sulla massima qualità e produciamo le nostre proteine in polvere in Germania. La loro elevata percentuale di aminoacidi essenziali e proteine è l'ideale per ricaricarsi subito dopo l'allenamento.

