

NEXT LEVEL FITNESS

Da principiante a intermedio: le basi per costruire il tuo percorso

CHI SONO E PERCHÉ HO SCRITTO QUESTA GUIDA



Mi chiamo Mario Nappi, ho 35 anni e sono un coach specializzato in allenamento personalizzato. Sono laureato in Scienze Motorie (LM-47), mi alleno con i pesi da 8 anni, ma il movimento ha fatto parte della mia vita da sempre: mountain bike, calcio, corsa, tutti gli sport in generale. Ho sempre cercato il modo di muovermi, di mettermi alla prova, di capire come funziona il mio corpo.

Ma c'è una cosa che ho capito solo dopo anni di allenamento: **sapere cosa fare non basta. Bisogna sapere PERCHÉ lo si fa.**

Per troppo tempo mi sono allenato senza una vera direzione. Provavo programmi standard, seguivo consigli generici, speravo che funzionassero. Alcuni davano risultati per un po', poi mi ritrovavo bloccato. Altri li abbandonavo dopo poche settimane perché non si adattavano alla mia vita. Ho commesso errori, ho perso tempo, mi sono infortunato. Ma soprattutto, non capivo davvero cosa stavo facendo.

DA ATLETA A COACH: QUANDO L'INSEGNAMENTO DIVENTA PASSIONE



Circa 3 anni fa qualcosa è cambiato. Ho iniziato ad aiutare amici e conoscenti con i loro allenamenti, e mi sono reso conto che **mi appassionava più insegnare che allenarli**. Non

volevo solo dare una scheda: volevo che capissero perché facevano certi esercizi, come progredire, come evitare i miei stessi errori.

Da lì è nato il mio metodo. Ho capito che il coaching non è solo scrivere programmi: è **trasmettere consapevolezza**. È far sì che le persone non dipendano da te per sempre, ma che imparino ad allenarsi in modo intelligente, sostenibile, efficace.

PERCHÉ IL METODO PERSONALIZZATO

Oggi lavoro esclusivamente con programmi completamente personalizzati. Non uso template. Non adatto schede standard. Ogni persona ha un corpo diverso, una vita diversa, obiettivi diversi. Quello che funziona per uno può essere disastroso per un altro.

Il metodo personalizzato mi permette di dare il massimo: di trasmettere la mia passione, la mia visione, tutto ciò che ho imparato in questi anni. Ma soprattutto, mi permette di **rendere l'allenamento sostenibile nel tempo**. Non cerco risultati rapidi che svaniscono dopo due mesi. Cerco percorsi che durano, un nuovo stile di vita.

COSA TROVERAI IN QUESTA GUIDA

Questa guida nasce per darti le basi che avrei voluto avere io quando ho iniziato. Non è un programma di allenamento completo (per quello serve personalizzazione), ma è **la fondazione scientifica e pratica** su cui costruire il tuo percorso.

Ti spiegherò:

- Come funziona davvero il tuo corpo
- Quali sono le variabili che determinano i risultati
- Come progredire in modo realistico
- Come impostare allenamento e alimentazione in modo sensato

Tutto spiegato in modo chiaro, senza tecnicismi inutili, ma con la precisione che merita un approccio serio.

Il mio obiettivo? Che tu finisca questa guida con le idee chiare. Che tu capisca cosa funziona e cosa no. Che tu possa allenarti con consapevolezza, evitando gli errori più comuni.

E se poi vorrai un percorso completamente cucito su di te, sarò qui.

Buona lettura.

Mario Nappi

SEZIONE 2: LE BASI SCIENTIFICHE DELL'ALLENAMENTO

PERCHÉ DEVI CONOSCERE LE BASI

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, devi capire come funziona il tuo corpo. Non serve una laurea in medicina, ma alcune nozioni fondamentali ti permetteranno di:

- Capire perché fai certi esercizi
- Evitare infortuni
- Progredire in modo intelligente
- Non perdere tempo con metodi inutili

Questa sezione ti darà le basi di anatomia, fisiologia e biomeccanica.

ANATOMIA MUSCOLARE ESSENZIALE

Come sono fatti i muscoli

I muscoli sono tessuti che si contraggono per produrre movimento. Sono composti da fibre muscolari, che a loro volta contengono proteine contrattili (actina e miosina). Quando queste proteine scivolano una sull'altra, il muscolo si accorcia e genera forza.

Quello che devi sapere:

- I muscoli crescono quando le fibre muscolari aumentano di dimensione (ipertrofia)
- Ogni muscolo ha un'origine (punto di attacco fisso) e un'inserzione (punto di attacco mobile)

I gruppi muscolari principali

Per allenarsi in modo efficace, devi conoscere i principali gruppi muscolari:

PARTE SUPERIORE:

- **Pettorali** (petto): spingono avanti e verso l'interno
- **Dorsali** (schiena): tirano indietro e verso il basso
- **Deltoidi** (spalle): sollevano le braccia lateralmente e in avanti
- **Bicipiti** (braccia anteriori): flettono il gomito
- **Tricipiti** (braccia posteriori): estendono il gomito

PARTE INFERIORE:

- **Quadricipiti** (cosce anteriori): estendono il ginocchio
- **Femorali** (cosce posteriori): flettono il ginocchio ed estendono l'anca
- **Glutei**: estendono l'anca e stabilizzano il bacino
- **Polpacci**: sollevano il tallone

CORE:

- **Addominali**: flettono e stabilizzano il tronco
- **Lombari**: estendono la schiena

Non serve conoscere ogni singolo muscolo. Serve sapere quali gruppi muscolari stai allenando e quali movimenti fanno.

FISIOLOGIA: COME CRESCONO I MUSCOLI

Il processo di ipertrofia

La crescita muscolare (ipertrofia) avviene quando sottoponi i muscoli a uno stimolo (allenamento) che crea micro-danni alle fibre. Il corpo, durante il recupero, ripara questi danni rendendo le fibre più grandi e forti.

Il processo in 3 step:

1. **STIMOLO**: Ti alleni, crei tensione meccanica sui muscoli
2. **DANNO**: Le fibre muscolari subiscono micro-lesioni
3. **ADATTAMENTO**: Il corpo ripara e rafforza i muscoli (crescita)

I tre meccanismi dell'ipertrofia

La scienza identifica tre meccanismi principali che stimolano la crescita:

1. TENSIONE MECCANICA

È lo stress fisico che metti sul muscolo sollevando un peso. Maggiore è la tensione, maggiore è lo stimolo alla crescita.

2. DANNO MUSCOLARE

I micro-danni alle fibre stimolano il processo di riparazione e crescita. Si verifica soprattutto nella fase eccentrica.

3. STRESS METABOLICO

L'accumulo di metaboliti (lattato, ioni idrogeno) durante serie ad alte ripetizioni crea un ambiente favorevole alla crescita.

In pratica: Serve un mix di carichi pesanti, volume sufficiente e intensità adeguata.

BIOMECCANICA: COME SI MUOVONO I MUSCOLI

I piani di movimento

Il corpo si muove su tre piani:

- **Piano sagittale:** movimenti avanti/indietro (es. squat, piegamenti)
- **Piano frontale:** movimenti laterali (es. alzate laterali)
- **Piano trasverso:** movimenti rotatori (es. torsioni del busto)

Un programma completo deve includere esercizi su tutti i piani.

Catena cinetica

I muscoli non lavorano mai da soli: lavorano in catene. Quando fai uno squat, non lavorano solo i quadricipiti, ma anche glutei, femorali, core, polpacci. Questo si chiama **movimento multi-articolare** ed è la base dell'allenamento efficace.

Esercizi fondamentali (multi-articolari):

- Squat, stacchi, panca piana, trazioni, military press

Esercizi complementari (mono-articolari):

- Curl bicipiti, estensioni tricipiti, leg extension

LE VARIABILI DELL'ALLENAMENTO

Per far crescere i muscoli, devi manipolare queste variabili:

1. VOLUME

Il volume è la quantità totale di lavoro che fai. Si misura in:

- **Serie x ripetizioni x carico**

Esempio: 3 serie x 10 ripetizioni x 50kg = 1500kg di volume

Cosa devi sapere:

Il volume sembra essere il fattore più importante per l'ipertrofia. Troppo poco = nessun risultato. Troppo = sovrallenamento. Serve il giusto equilibrio.

Range consigliato per muscolo/settimana:

- Principianti: 10-15 serie
- Intermedi: 15-20 serie

2. INTENSITÀ

L'intensità è quanto peso sollevi rispetto al tuo massimale. Si misura in percentuale del massimo (1RM).

Range per ipertrofia:

- 60-85% del massimale
- In pratica: 6-15 ripetizioni per serie

Carichi troppo leggeri = poco stimolo. Carichi troppo pesanti = poco volume. Il range 6-15 ripetizioni è il punto favorevole.

3. FREQUENZA

La frequenza è quante volte alleni un muscolo a settimana.

Cosa dice la scienza:

- Allenare un muscolo 2 volte a settimana è meglio di 1 volta
- 3 volte può funzionare per principianti, ma serve gestione del volume

Esempio pratico:

Se devi fare 15 serie di petto a settimana, meglio 7-8 serie lunedì + 7-8 serie giovedì, piuttosto che 15 serie tutte lunedì.

4. DENSITÀ

La densità è la quantità di lavoro svolto in un tempo specifico. Si regola (spesso) tramite i **tempi di recupero**.

Tempi di recupero consigliati:

- Esercizi pesanti multi-articolari: 2-4 minuti
- Esercizi complementari: 1-2 minuti

Recuperi troppo brevi = non recuperi abbastanza forza. Recuperi troppo lunghi = allunghi inutilmente l'allenamento.

5. PROGRESSIONE

La progressione è l'aumento graduale dello stimolo nel tempo. Senza progressione, non c'è crescita.

Modi per progredire:

- Aumentare il carico (progressione più comune)
- Aumentare le ripetizioni
- Aumentare le serie
- Migliorare la tecnica

- Ridurre i tempi di recupero

Regola d'oro: Quando riesci a fare tutte le ripetizioni previste con buona tecnica, è ora di aumentare il carico.

SINTESI: COSA SERVE PER CRESCERE

Ricapitolando, per stimolare l'ipertrofia muscolare servono:

- ✓ **Tensione meccanica** (carico adeguato)
- ✓ **Volume sufficiente** (10-20 serie/muscolo/settimana)
- ✓ **Frequenza ottimale** (2x/settimana per muscolo)
- ✓ **Progressione costante** (aumentare lo stimolo nel tempo)
- ✓ **Recupero adeguato** (riposo e alimentazione)

Senza uno di questi elementi, i risultati saranno limitati.

Ora che hai le basi scientifiche, nella prossima sezione vedremo come queste si traducono in pratica: quanto puoi crescere realisticamente e come strutturare la tua progressione.

SEZIONE 3: PROGRESSIONE E ASPETTATIVE REALISTICHE

LA VERITÀ SUI GUADAGNI MUSCOLARI

Uno degli errori più grandi che vedo fare è avere aspettative irrealistiche. Social media e pubblicità ti bombardano con trasformazioni miracolose in poche settimane. La realtà è diversa.

La crescita muscolare è un processo lento e graduale. Non esistono scorciatoie. Ma la buona notizia? Se fai le cose per bene, i risultati arrivano e restano.

In questa sezione ti spiego quanto puoi crescere realisticamente, quali sono i diversi livelli di allenamento, e come riconoscere dove sei.

I 4 LIVELLI DI ESPERIENZA

NEOFITA (0-6 mesi di allenamento)

Chi è:

Hai appena iniziato ad allenarti con i pesi, o hai fatto solo allenamenti sporadici senza una programmazione.

Caratteristiche:

- Non hai familiarità con gli esercizi fondamentali
- La tecnica è ancora da costruire
- Miglioramenti rapidi in forza (principalmente neurologici)
- Ogni allenamento è una scoperta

Focus del neofita:

- Imparare la tecnica corretta
- Costruire la base di forza
- Creare l'abitudine all'allenamento
- Evitare infortuni

Errori comuni:

- Voler fare troppo troppo presto
 - Trascurare la tecnica per sollevare più peso
 - Non dare importanza al recupero
-

PRINCIPIANTE (6 mesi - 2 anni)**Chi è:**

Hai superato la fase iniziale, conosci gli esercizi base, hai costruito una routine costante.

Caratteristiche:

- Tecnica solida sui fondamentali
- Progressi ancora abbastanza rapidi
- Inizi a capire il tuo corpo e come risponde all'allenamento
- Hai una routine consolidata

Guadagni muscolari realistici:

0.5-1 kg di massa muscolare al mese in media.

Focus del principiante:

- Progressione lineare sui carichi
- Aumentare gradualmente il volume
- Consolidare la tecnica su tutti gli esercizi
- Iniziare a capire quali split funzionano meglio per te

Errori comuni:

- Cambiare programma troppo spesso
 - Voler fare programmi da "avanzato"
 - Non dare priorità alla progressione
-

INTERMEDIO (2-4 anni)

Chi è:

Hai anni di allenamento costante alle spalle, conosci il tuo corpo, sai come gestire volume e intensità.

Caratteristiche:

- I progressi rallentano notevolmente
- Serve più precisione nella programmazione
- Maggiore attenzione alla periodizzazione
- Hai raggiunto buona parte del tuo potenziale genetico

Guadagni muscolari realistici:

0.25-0.5 kg di massa muscolare al mese (3-6 kg all'anno se tutto perfetto).

Focus dell'intermedio:

- Periodizzazione dell'allenamento
- Gestione dello stress e del recupero
- Attenzione ai dettagli (tecnica, ROM, tempo sotto tensione)
- Prevenzione infortuni

Errori comuni:

- Aspettarsi progressi da principiante
 - Trascurare il recupero
 - Fare troppo volume senza progressione
-

AVANZATO (4+ anni)

Chi è:

Anni di allenamento intelligente e costante. Hai costruito una base muscolare solida e sei vicino al tuo limite genetico.

Caratteristiche:

- Progressi molto lenti
- Ogni kg di muscolo richiede anni
- Programmazione estremamente precisa
- Focus su mantenimento e piccoli miglioramenti

Guadagni muscolari realistici:

1-2 kg di massa muscolare all'anno (se va bene).

Focus dell'avanzato:

- Mantenere i risultati ottenuti
 - Prevenzione infortuni
 - Ottimizzazione di ogni variabile
 - Godere del processo più che dei risultati
-

LA CURVA DEI GUADAGNI NEL TEMPO

Ecco una rappresentazione realistica di quanto puoi crescere:

ANNO 1: 4-6 kg di massa muscolare

ANNO 2: 2-3 kg di massa muscolare

ANNO 3: 1-2 kg di massa muscolare

ANNO 4+: 0.5-1 kg di massa muscolare all'anno

IMPORTANTE: Questi numeri presuppongono (e sono estremamente soggettivi):

- Allenamento ottimale
- Alimentazione corretta
- Recupero adeguato
- Genetica media
- Nessun uso di sostanze dopanti

La realtà? La maggior parte delle persone non ottimizza tutto, quindi i risultati sono leggermente inferiori. Ma va bene così. L'importante è progredire costantemente.

COME CAPIRE A CHE LIVELLO SEI

Non basta contare i mesi o gli anni. Ecco come capire davvero dove sei:

SEI NEOFITA SE:

- Fai fatica a fare 10 piegamenti consecutivi
- Non riesci a fare una trazione alla sbarra
- Lo squat libero ti sembra complicato
- Ogni esercizio richiede concentrazione sulla tecnica
- Miglioramenti settimanali su forza e peso sollevato

SEI PRINCIPIANTE SE:

- Esegui quasi correttamente squat, panca, stacco
- Progressi mensili sui carichi principali
- Conosci le split base e sai quale usi
- Hai una routine consolidata da almeno 6 mesi

SEI INTERMEDIO SE:

- Squat: 1.5x peso corporeo per 5 ripetizioni
- Panca: 1x peso corporeo per 5 ripetizioni
- Stacco: 1.75x peso corporeo per 5 ripetizioni
- Progressi ogni 2-3 mesi
- Capisci quando serve deload (settimana di scarico)

SEI AVANZATO SE:

- Squat: 2x peso corporeo per 5 ripetizioni
- Panca: 1.5x peso corporeo per 5 ripetizioni
- Stacco: 2.5x peso corporeo per 5 ripetizioni
- Progressi annuali, non mensili
- Anni di allenamento costante e intelligente

Nota: Questi sono parametri indicativi. Non serve raggiungere questi numeri per avere risultati estetici importanti.

L'IMPORTANZA DELLE ASPETTATIVE REALISTICHE

Perché è così importante capire dove sei e quanto puoi crescere?

1. EVITI LA FRUSTRAZIONE

Se pensi di poter mettere 10kg di muscolo in 3 mesi e non succede, molli. Se sai che 1kg al mese è ottimo, celebri ogni progresso.

2. EVITI SCORCIATOIE PERICOLOSE

Aspettative irrealistiche portano a cercare soluzioni rapide: diete estreme, over-training, sostanze dopanti.

3. TI GODI IL PROCESSO

Quando capisci che la crescita è lenta, smetti di ossessionarti con la bilancia e inizi a goderti il viaggio.

4. COSTRUISCI RISULTATI DURATURI

I risultati rapidi svaniscono rapidamente. I risultati lenti e costanti restano per sempre.

SINTESI

- ✓ **I guadagni muscolari rallentano col tempo** - è fisiologico
- ✓ **I primi mesi/anni sono i più produttivi** - sfruttali bene
- ✓ **La costanza batte tutto** - 3 anni di allenamento intelligente battono 5 anni di allenamento casuale
- ✓ **Progressione > perfezione** - meglio un programma buono seguito con costanza che un programma perfetto seguito male

Nella prossima sezione vediamo la parte pratica: come strutturare l'allenamento, quali split scegliere, ed esempi concreti di programmi.

SEZIONE 4: ALLENAMENTO PRATICO

DALLE BASI ALLA PRATICA

Ora che conosci come funzionano i muscoli e quali sono le aspettative realistiche, è il momento di entrare nel vivo: **come strutturare concretamente il tuo allenamento**.

In questa sezione ti spiego:

- Cosa sono le "split" (divisioni dell'allenamento)
- Quali sono le split più efficaci
- Come scegliere quella giusta per te
- Esempi pratici di schede di allenamento

COSA SONO LE SPLIT

Una **split** è il modo in cui dividi i gruppi muscolari durante la settimana. Esistono diverse modalità, ognuna con vantaggi e svantaggi.

La regola base: più sei principiante, più conviene allenare tutti i muscoli con alta frequenza. Più diventi avanzato, più puoi specializzarti su singoli gruppi muscolari.

Vediamo le split principali. Intanto ti consiglio di guardare questo video:

▶ Le MIGLIORI routine per costruire MUSCOLI su 4 giorni a settimana.

LE SPLIT PRINCIPALI

1. FULL BODY (Tutto il corpo)

Cosa è:

Alleni tutti i gruppi muscolari principali in ogni seduta.

Struttura tipica:

- 3 allenamenti a settimana (es. Lunedì-Mercoledì-Venerdì)
- Ogni seduta: gambe, petto, schiena, spalle, braccia
- 2-3 esercizi per gruppo muscolare

Per chi è:

- **Neofiti e principianti**
- Chi ha poco tempo (3 giorni/settimana)
- Chi vuole alta frequenza su ogni muscolo

Vantaggi:

- ✓ Alta frequenza (ogni muscolo 3x/settimana)
- ✓ Flessibilità (se salti un giorno, hai comunque allenato tutto)
- ✓ Ottima per imparare la tecnica
- ✓ Stimolo costante

Svantaggi:

- ✗ Sedute lunghe (60-90 minuti)
- ✗ Può essere faticoso per intermedi/avanzati
- ✗ Difficile fare alto volume per muscolo

Esempio seduta Full Body:

1. Squat
 2. Panca piana
 3. Trazioni
 4. Military press
 5. Curl bicipiti
 6. French press tricipiti
-

2. UPPER/LOWER (Parte alta/Parte bassa)**Cosa è:**

Dividi l'allenamento tra parte superiore e parte inferiore del corpo.

Struttura tipica:

- 4 allenamenti a settimana
- Lunedì: Upper (petto, schiena, spalle, braccia)
- Martedì: Lower (gambe, glutei)
- Giovedì: Upper

- Venerdì: Lower

Per chi è:

- **Principianti e intermedi**
- Chi può allenarsi 4 volte a settimana
- Chi vuole equilibrio tra volume e frequenza

Vantaggi:

- ✓ Ottimo compromesso frequenza/volume
- ✓ Ogni muscolo allenato 2x/settimana
- ✓ Più volume per sessione rispetto al Full Body
- ✓ Recupero adeguato

Svantaggi:

- ✗ Richiede 4 giorni a settimana
- ✗ Sedute upper possono essere lunghe

Esempio Upper/Lower:

UPPER:

1. Panca piana
2. Trazioni
3. Military press
4. Rematore bilanciato
5. Curl bicipiti
6. Dip tricipiti

LOWER:

1. Squat
2. Stacco rumeno
3. Leg press
4. Leg curl
5. Calf raises
6. Core (plank, crunch)

3. PUSH/PULL/LEGS (Spinta/Tirata/Gambe)

Cosa è:

Dividi i muscoli per pattern di movimento: spinta, tirata, gambe.

Struttura tipica:

- 6 allenamenti a settimana (o 3, ripetendo il ciclo)

- Push: petto, spalle, tricipiti
- Pull: schiena, bicipiti
- Legs: gambe, glutei

Per chi è:

- **Intermedi e avanzati**
- Chi può allenarsi 6 giorni/settimana
- Chi vuole massimizzare il volume

Vantaggi:

- ✓ Alto volume per gruppo muscolare
- ✓ Muscoli sinergici allenati insieme
- ✓ Ottima per ipertrofia
- ✓ Frequenza 2x/settimana per muscolo

Svantaggi:

- ✗ Richiede 6 giorni/settimana (o 3 con frequenza ridotta)
- ✗ Può essere troppo per principianti
- ✗ Recupero più delicato da gestire

Esempio PPL:

PUSH:

1. Panca piana
2. Military press
3. Panca inclinata
4. Alzate laterali
5. French press
6. Pushdown tricipiti

PULL:

1. Trazioni
2. Stacco
3. Rematore bilanciere
4. Pulley
5. Curl bilanciere
6. Curl martello

LEGS:

1. Squat
2. Stacco rumeno
3. Leg press
4. Leg curl
5. Leg extension

6. Calf raises

4. BRO SPLIT (Un muscolo al giorno)

Cosa è:

Ogni giorno alleni un singolo gruppo muscolare.

Struttura tipica:

- Lunedì: Petto
- Martedì: Schiena
- Mercoledì: Gambe
- Giovedì: Spalle
- Venerdì: Braccia

Per chi è:

- Bodybuilder avanzati
- Chi vuole volume elevatissimo per muscolo
- Chi ha già una base muscolare importante

Vantaggi:

- ✓ Volume altissimo per singolo muscolo
- ✓ Focus totale su un gruppo

Svantaggi: ✗ Frequenza bassa (1x/settimana per muscolo)

✗ Non ottimale per principianti/intermedi

✗ Facile sovrallenare singoli muscoli

✗ Poco efficiente per la maggior parte delle persone

Consiglio: Evita questa split se non sei avanzato. La scienza mostra che frequenza 2x/settimana è superiore per ipertrofia.

COME SCEGLIERE LA TUA SPLIT

Usa questa guida:

SEI NEOFITA?

→ **Full Body 3x/settimana**

Focus: tecnica, costanza, costruire abitudine

SEI PRINCIPIANTE?

→ **Full Body 3x o Upper/Lower 4x**

Scegli in base a quanti giorni puoi allenarti

SEI INTERMEDIO?

→ **Upper/Lower 4x** o **Push/Pull/Legs 6x**

Dipende dal tuo recupero e disponibilità

SEI AVANZATO?

→ **Push/Pull/Legs** o split personalizzate

A questo livello serve programmazione su misura

HAI POCO TEMPO?

→ **Full Body 3x** è la tua migliore opzione

VUOI MASSIMIZZARE L'IPERTROFIA?

→ **Push/Pull/Legs 6x** con volume progressivo

ESEMPI DI SCHEDE PRATICHE

Ora vediamo 3 esempi concreti di programmi che puoi iniziare a seguire.

SCHEDA 1: FULL BODY NEOFITA (3x/settimana)

Obiettivo: Imparare i movimenti base, costruire forza, creare abitudine.

Frequenza: Lunedì - Mercoledì - Venerdì

ALLENAMENTO A:

1. **Squat** - 3x8-10
2. **Panca piana** - 3x8-10
3. **Trazioni assistite** (o lat machine) - 3x8-10
4. **Military press manubri** - 3x10-12
5. **Plank** - 3x30-45 secondi

ALLENAMENTO B:

1. **Stacco rumeno** - 3x8-10
2. **Panca inclinata manubri** - 3x10-12
3. **Rematore bilanciere** - 3x8-10
4. **Alzate laterali** - 3x12-15
5. **Crunch** - 3x15-20

ALLENAMENTO C:

1. **Leg press** - 3x10-12
2. **Dip assistiti** (o panca stretta) - 3x8-10
3. **Pulley** - 3x10-12

4. **Shoulder press macchina** - 3x10-12
5. **Russian twist** - 3x20

Come usarla:

- Alterna A-B-C ogni settimana
- Settimana 1: A-B-C
- Settimana 2: A-B-C
- Riposo: almeno 1 giorno tra gli allenamenti

Progressione:

Quando riesci a fare tutte le ripetizioni con buona tecnica, aumenta il carico del 2.5-5%.

Recupero tra le serie: 2-3 minuti

SCHEDA 2: UPPER/LOWER PRINCIPIANTE (4x/settimana)

Obiettivo: Aumentare volume, consolidare tecnica, costruire massa.

Frequenza: Lunedì-Martedì / Giovedì-Venerdì

UPPER A (Lunedì):

1. **Panca piana** - 4x6-8
2. **Trazioni** - 4x6-8
3. **Military press** - 3x8-10
4. **Rematore manubri** - 3x10-12
5. **Curl bilanciere** - 3x10-12
6. **French press** - 3x10-12

LOWER A (Martedì):

1. **Squat** - 4x6-8
2. **Stacco rumeno** - 3x8-10
3. **Leg press** - 3x10-12
4. **Leg curl** - 3x12-15
5. **Calf raises** - 4x15-20
6. **Plank** - 3x45-60 secondi

UPPER B (Giovedì):

1. **Panca inclinata manubri** - 4x8-10
2. **Rematore bilanciere** - 4x6-8
3. **Alzate laterali** - 3x12-15
4. **Pulley** - 3x10-12
5. **Curl manubri** - 3x10-12
6. **Pushdown corda** - 3x12-15

LOWER B (Venerdì):

1. **Stacco** - 4x5-6
2. **Affondi** - 3x10-12 per gamba
3. **Leg extension** - 3x12-15
4. **Good morning** - 3x10-12
5. **Calf seated** - 4x15-20
6. **Ab wheel** - 3x10-15

Progressione:

Aumenta carico quando riesci a fare tutte le serie nel range alto di ripetizioni.

Recupero tra le serie:

- Esercizi pesanti (6-8 reps): 3-4 minuti
 - Esercizi medi (8-12 reps): 2-3 minuti
 - Esercizi leggeri (12-15 reps): 1-2 minuti
-

SCHEDA 3: PUSH/PULL/LEGS INTERMEDIO (6x/settimana)

Obiettivo: Massimizzare ipertrofia, alto volume, progressione costante.

Frequenza: 6 giorni (o 3 giorni ripetendo il ciclo 2x/settimana)

PUSH:

1. **Panca piana** - 4x6-8
2. **Military press** - 4x8-10
3. **Panca inclinata** - 3x10-12
4. **Alzate laterali** - 4x12-15
5. **Dip** - 3x8-10
6. **French press** - 3x10-12
7. **Pushdown** - 3x15-20

PULL:

1. **Trazioni zavorrate** - 4x6-8
2. **Stacco** - 4x5-6
3. **Rematore bilanciato** - 4x8-10
4. **Pulley** - 3x10-12
5. **Shrug** - 3x12-15
6. **Curl bilanciato** - 3x10-12
7. **Curl martello** - 3x12-15

LEGS:

1. **Squat** - 4x6-8
2. **Stacco rumeno** - 4x8-10

3. **Leg press** - 3x12-15
4. **Leg curl** - 4x10-12
5. **Leg extension** - 3x12-15
6. **Calf raises** - 4x15-20
7. **Ab circuit** (plank + crunch + leg raises)

Progressione:

Periodizzazione: alterna 3 settimane di progressione + 1 settimana deload (50-60% volume)

Note importanti:

- Questa split richiede ottimo recupero
 - Alimentazione e sonno devono essere perfetti
 - Se non recuperi, passa a Upper/Lower
-

CONSIGLI PRATICI PER TUTTE LE SCHEDE

1. RISCALDAMENTO

- 5-10 minuti cardio leggero
- Serie di avvicinamento con carichi crescenti
- Mobilità articolare

2. TECNICA SEMPRE PRIMA DEL PESO

- Se la tecnica peggiora, il carico è troppo alto
- Meglio 50kg perfetti che 70kg disastrosi

3. RANGE DI MOVIMENTO COMPLETO

- Allungamento massimo nei limiti articolari, contrazione massima
- ROM parziali solo se programmati

4. PROGRESSIONE INTELLIGENTE

- Non aumentare carico ogni settimana se non riesci
- A volte serve consolidare prima di progredire

5. DELOAD

- Ogni 4-6 settimane, fai una settimana più leggera
 - Previene infortuni e sovrallenamento
-

SINTESI

- ✓ Scegli la split in base al tuo livello e disponibilità
- ✓ Neofiti/principianti → Full Body o Upper/Lower
- ✓ Intermedi/avanzati → Upper/Lower o PPL
- ✓ La migliore scheda è quella che segui con costanza
- ✓ Tecnica > peso sempre

Ora che hai le basi di allenamento, nella prossima sezione parliamo di alimentazione: come calcolare i tuoi fabbisogni e strutturare la tua dieta per massimizzare i risultati.

SEZIONE 5: ALIMENTAZIONE PER L'ALLENAMENTO

L'ALLENAMENTO È SOLO METÀ DEL LAVORO

Puoi avere il programma di allenamento perfetto, ma senza una corretta alimentazione i risultati saranno limitati. Non serve una dieta complicata: serve capire come funziona il tuo corpo e dargli ciò di cui ha bisogno.

In questa sezione ti spiego:

- Come calcolare il tuo fabbisogno calorico
- Cosa sono i macronutrienti e come distribuirli
- Quali integratori funzionano davvero (e quali no)

Importante: L'alimentazione è complessa. Questa guida ti dà le basi per iniziare. Per un piano personalizzato, serve il supporto di un professionista (nutrizionista o dietista).

BMR: IL TUO METABOLISMO BASALE

Cos'è il BMR

Il BMR (Basal Metabolic Rate) è la quantità di calorie che il tuo corpo brucia a riposo per mantenere le funzioni vitali: respirazione, circolazione, produzione di cellule, temperatura corporea.

In pratica: le calorie che bruceresti stando a letto tutto il giorno senza fare nulla.

Come si calcola il BMR

Esistono diverse formule. La più usata è la formula di Mifflin-St Jeor:

UOMINI:

$$\text{BMR} = (10 \times \text{peso in kg}) + (6.25 \times \text{altezza in cm}) - (5 \times \text{età in anni}) + 5$$

DONNE:

$$\text{BMR} = (10 \times \text{peso in kg}) + (6.25 \times \text{altezza in cm}) - (5 \times \text{età in anni}) - 161$$

Esempio pratico

Uomo di 30 anni, 80kg, 175cm:

$$\text{BMR} = (10 \times 80) + (6.25 \times 175) - (5 \times 30) + 5$$

$$\text{BMR} = 800 + 1093.75 - 150 + 5$$

$$\text{BMR} = 1748.75 \text{ kcal/giorno}$$

Questo significa che il suo corpo brucia circa 1750 calorie al giorno solo per funzionare.

Attenzione: Il BMR è solo il punto di partenza. Nessuno sta a letto tutto il giorno, quindi serve calcolare il TDEE.

TDEE: IL TUO DISPENDIO ENERGETICO TOTALE

Cos'è il TDEE

Il TDEE (Total Daily Energy Expenditure) è il numero totale di calorie che bruci in un giorno, incluse tutte le attività: lavoro, allenamento, camminare, anche solo stare in piedi.

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times \text{Livello di attività}$$

Livelli di attività (PAL - Physical Activity Level)

Moltiplica il tuo BMR per il coefficiente che corrisponde al tuo stile di vita:

- Sedentario (poco o nessun esercizio): $\text{BMR} \times 1.2$
- Leggermente attivo (1-3 giorni/settimana): $\text{BMR} \times 1.375$
- Moderatamente attivo (3-5 giorni/settimana): $\text{BMR} \times 1.55$
- Molto attivo (6-7 giorni/settimana): $\text{BMR} \times 1.725$
- Estremamente attivo (lavoro fisico + allenamento intenso): $\text{BMR} \times 1.9$

Esempio pratico

Riprendiamo l'uomo dell'esempio precedente (BMR = 1750 kcal).

Si allena 4 volte a settimana → moderatamente attivo (1.55)

$TDEE = 1750 \times 1.55$
 $TDEE = 2712.5 \text{ kcal/giorno}$

Questo è il suo fabbisogno calorico per mantenere il peso attuale.

Video tutorial completo

Se vuoi una spiegazione visiva passo-passo su come calcolare BMR e TDEE, ho realizzato un video completo sul mio canale YouTube:

 [FABBISOGNO calorico - TUTTO quello che DEVI sapere](#)

SURPLUS, DEFICIT, MANTENIMENTO

Una volta calcolato il TDEE, puoi decidere cosa fare:

MANTENIMENTO (Recomp o mantenere peso)

- Mangia esattamente il tuo TDEE
- Mantieni il peso, migliori la composizione corporea lentamente

SURPLUS (Massa muscolare)

- Mangia +200/+400 kcal sopra il TDEE
- Metti massa muscolare (con un po' di grasso)
- Ideale per neofiti/principianti
- Non esagerare: surplus eccessivi = troppo grasso

Esempio: TDEE 2700 → mangia 2900-3100 kcal

DEFICIT (Perdita di grasso)

- Mangia -300/-500 kcal sotto il TDEE
- Perdi grasso (cercando di mantenere muscoli)
- Fondamentale mantenere alte le proteine
- Non scendere troppo: deficit eccessivi = perdi muscoli

Esempio: TDEE 2700 → mangia 2200-2400 kcal

Regola d'oro: Cambiamenti gradualmente. Non passare da 3000 kcal a 1500 kcal da un giorno all'altro.

I MACRONUTRIENTI

Le calorie totali sono importanti, ma da dove vengono è altrettanto fondamentale. I macronutrienti sono tre: proteine, carboidrati, grassi. (ne ho parlato molto in questo articolo:

https://substack.com/@marionappi/note/p-177867723?r=4o1t1d&utm_source=notes-share-action&utm_medium=web)

1. PROTEINE

Cosa fanno:

Costruiscono e riparano i muscoli. Sono il macronutriente più importante per chi si allena.

Quante ne servono:

1.6-2.2 grammi per kg di peso corporeo

Esempio: Persona da 80kg → 128-176g di proteine al giorno

Per chi si allena con i pesi: punta a 2g/kg per sicurezza.

Fonti migliori:

- Carne (pollo, tacchino, manzo)
- Pesce (salmone, tonno, merluzzo)
- Uova
- Latticini (yogurt greco, ricotta)
- Legumi (fagioli, lenticchie, ceci)
- Proteine in polvere (whey, caseina, vegetali)

Calorie: 1g di proteine = 4 kcal

2. GRASSI

Cosa fanno:

Fondamentali per produzione ormonale (testosterone incluso), salute articolare, assorbimento vitamine.

Quanti ne servono:

0.8-1.2 grammi per kg di peso corporeo

O: 20-30% delle calorie totali

Esempio: Persona da 80kg → 64-96g di grassi al giorno

Fonti migliori:

- Olio extravergine d'oliva
- Frutta secca (noci, mandorle)
- Avocado
- Pesce grasso (salmone, sgombero)

- Uova intere
- Burro di arachidi

Attenzione: Non eliminare i grassi! Sono essenziali per la salute ormonale.

Calorie: 1g di grassi = 9 kcal

3. CARBOIDRATI

Cosa fanno:

Forniscono energia per gli allenamenti, ricaricano le scorte di glicogeno muscolare, supportano il recupero.

Quanti ne servono:

Dipende dalle calorie rimaste dopo proteine e grassi.

Formula:

1. Calcola calorie da proteine: $\text{proteine} \times 4$
2. Calcola calorie da grassi: $\text{grassi} \times 9$
3. Sottrai dal TDEE totale
4. Quello che rimane = calorie da carboidrati
5. Dividi per 4 = grammi di carboidrati

Esempio pratico:

Uomo 80kg, TDEE 2700 kcal:

- Proteine: $160\text{g} \times 4 = 640 \text{ kcal}$
- Grassi: $80\text{g} \times 9 = 720 \text{ kcal}$
- Calorie rimaste: $2700 - 640 - 720 = 1340 \text{ kcal}$
- Carboidrati: $1340 \div 4 = 335\text{g}$

Fonti migliori:

- Riso (bianco o integrale)
- Pasta
- Patate (normali o dolci)
- Avena
- Pane
- Frutta
- Verdure

Calorie: 1g di carboidrati = 4 kcal

SCHEMA RIASSUNTIVO MACRONUTRIENTI

MANTENIMENTO / MASSA:

- Proteine: 2g/kg
- Grassi: 1g/kg
- Carboidrati: resto delle calorie

DEFINIZIONE (deficit):

- Proteine: 2.2g/kg (più alte per proteggere i muscoli)
- Grassi: 0.8g/kg (minimo per salute ormonale)
- Carboidrati: resto delle calorie (saranno ridotti)

Consiglio pratico: Usa app come MyFitnessPal, FatSecret, o Yazio per tracciare i macronutrienti. Le prime settimane richiede impegno, poi diventa automatico.

TIMING DEI NUTRIENTI (è davvero importante?)

La domanda classica: *"Devo mangiare proteine entro 30 minuti dall'allenamento?"*

La verità:

Il timing è molto meno importante del totale giornaliero. Se arrivi ai tuoi macro giornalieri, sei a posto.

Quello che conta davvero: ☒ Proteine totali giornaliere

☒ Calorie totali giornaliere

☒ Costanza nel tempo

Quello che aiuta (ma non è essenziale):

- Pasto pre-workout con carboidrati (2-3 ore prima): energia per allenarti
- Pasto post-workout con proteine e carboidrati (entro 3-4 ore): favorisce recupero

Non stressarti sul timing. Concentrati sul totale giornaliero.

INTEGRAZIONE: COSA FUNZIONA, COSA NO

L'industria degli integratori vale miliardi, ma la maggior parte non serve. Ecco cosa dice la scienza.

INTEGRATORI CHE FUNZIONANO (con prove scientifiche)

1. PROTEINE IN POLVERE

- Cosa fa: Aiuta a raggiungere il fabbisogno proteico
- Serve davvero? Solo se fai fatica a mangiare abbastanza proteine da cibo
- Dosaggio: Secondo necessità (20-40g per shake)
- Tipo: Whey (veloce assorbimento), Caseina (lento), Vegetale (per vegani)

2. CREATINA MONOIDRATO

- Cosa fa: Aumenta forza, potenza, massa muscolare
- Funziona? SÌ, è l'integratore più studiato e efficace
- Dosaggio: 3-5g al giorno, ogni giorno (anche giorni di riposo)
- Timing: Indifferente, basta assumerla quotidianamente

3. CAFFEINA

- Cosa fa: Aumenta energia, focus, performance
- Funziona? SÌ, per allenamenti intensi
- Dosaggio: 3-6mg per kg (es. persona 80kg = 240-480mg)
- Attenzione: Non usarla tutti i giorni o crea tolleranza

4. VITAMINA D

- Cosa fa: Salute ossea, sistema immunitario, produzione testosterone
- Serve? SÌ, se hai carenza (molto comune in Italia)
- Dosaggio: 1000-2000 UI al giorno (meglio fare analisi del sangue)

5. OMEGA-3 (EPA/DHA)

- Cosa fa: Salute cardiovascolare, riduzione infiammazioni
- Serve? SÌ, se mangi poco pesce
- Dosaggio: 1-2g di EPA+DHA combinati al giorno

INTEGRATORI CHE NON FUNZIONANO (o sono sopravvalutati)

- ✗ BCAA - Inutili se mangi abbastanza proteine
 - ✗ Testosterone booster naturali - Effetto trascurabile
 - ✗ Fat burner - Non bruciano grasso, al massimo riducono leggermente l'appetito
 - ✗ Glutamina - Il corpo ne produce abbastanza
 - ✗ Pre-workout complessi - Spesso solo caffeina + placebo (meglio caffeina da sola)
 - ✗ Mass gainer - Zucchero e proteine costose (meglio cibo vero)
-

PRIORITÀ ALIMENTAZIONE

Se devi scegliere dove mettere tempo ed energia, questa è la gerarchia:

1. CALORIE TOTALI (surplus/deficit/mantenimento)
2. PROTEINE ADEGUATE (2g/kg)
3. GRASSI SUFFICIENTI (0.8-1g/kg)
4. CARBOIDRATI (resto calorie)
5. QUALITÀ DEL CIBO (micronutrienti, fibre)
6. TIMING (distribuzione pasti)
7. INTEGRAZIONE (se necessaria)

Non invertire l'ordine. Non ha senso preoccuparsi del timing se non arrivi alle calorie giuste.

CONSIGLI PRATICI

- ✓ Traccia quello che mangi (almeno le prime settimane)
 - ✓ Pesa gli alimenti (almeno all'inizio, per capire le porzioni)
 - ✓ Sii costante (meglio 2000 kcal ogni giorno che 1500-2500 a caso)
 - ✓ Non ossessionarti (80% precisione è più che sufficiente)
 - ✓ Bevi acqua (2-3 litri al giorno, più se sudi molto)
 - ✓ Dormi bene (7-9 ore, il recupero avviene nel sonno)
-

SINTESI ALIMENTAZIONE

- ✓ Calcola BMR e TDEE per sapere quante calorie ti servono
- ✓ Proteine: 2g/kg sempre
- ✓ Grassi: 0.8-1g/kg per salute ormonale
- ✓ Carboidrati: resto calorie per energia
- ✓ Integra solo se necessario: proteine in polvere, creatina, vitamina D
- ✓ Il totale giornaliero conta più del timing
- ✓ Costanza > perfezione

Ricorda: l'alimentazione non deve essere complicata. Serve solo essere consapevoli di cosa mangi e dare al corpo ciò di cui ha bisogno.

SEZIONE 6: CONCLUSIONE E PROSSIMI PASSI

HAI LE BASI. ORA STA A TE.

Se hai letto fino a qui, hai più conoscenze di allenamento e alimentazione della maggior parte delle persone in palestra. Sai come funziona il tuo corpo, come impostare un programma, come alimentarti correttamente.

Ma conoscere non basta. Serve azione.

La differenza tra chi ottiene risultati e chi abbandona dopo due settimane non è la conoscenza: è la costanza, il metodo giusto, e il supporto adeguato.

IL PERCORSO DA QUI

Hai diverse opzioni davanti a te:

OPZIONE 1: FAI DA SOLO

Puoi usare questa guida come base, scegliere una delle schede proposte, calcolare i tuoi macro e iniziare. È assolutamente fattibile, soprattutto se sei disciplinato e motivato.

Vantaggi: Autonomia, impari tanto, costi zero

Svantaggi: Serve disciplina ferrea, rischio di errori, nessuno che ti corregge

OPZIONE 2: LAVORA CON ME (COACHING 1:1)

Se vuoi un percorso completamente personalizzato, con supporto continuo e la garanzia di non perdere tempo con errori evitabili, il mio coaching 1:1 è pensato per questo.

Cosa ottieni:

- **Programma cucito su misura su di te (zero template)**
- **Video esplicativi personalizzati per ogni esercizio**
- **Check settimanali e supporto WhatsApp 7/7**
- **Formazione costante: impari davvero come allenarti**
- **Possibilità di check live nel mio studio**
- **Piano nutrizionale opzionale con biologa nutrizionista**

Per chi è:

Principianti e intermedi che vogliono un metodo sostenibile, che dura nel tempo, e che porta risultati concreti senza scorciatoie.

Come iniziare:

Prenota una chiamata conoscitiva gratuita. Parliamo dei tuoi obiettivi, vediamo se il mio metodo fa per te. Nessuna pressione, solo un confronto onesto.

👉 [Prenota la tua chiamata gratuita qui:

https://calendar.google.com/calendar/u/0/appointments/schedules/AcZssZ2srgPn6NOhi2IsLZo7IKE5x3TSJUxHBrTFDCITS2PpMVPDY_GhARrONRRcDW5oh8eReeE2XCKB]

OPZIONE 3: PROGRAMMI PRONTI ALL'USO

Se preferisci un programma strutturato ma vuoi gestirlo in autonomia, ho creato programmi di ipertrofia già pronti per diversi livelli:

- Ipertrofia Livello 1 (Neofita)
- Ipertrofia Livello 2 (Principiante)
- Ipertrofia Livello 3 (Intermedio)
- Blocco Completo (Tutti i livelli)

Programmi testati, progressioni chiare, spiegazioni dettagliate.

👉 [Scopri i programmi disponibili: <https://mnrecomp.it/self-road>]

RESTA IN CONTATTO

Anche se non lavoriamo insieme subito, puoi continuare a seguirmi e formarti gratuitamente:

✉ Newsletter Substack: Contenuti settimanali su allenamento, movimento, consapevolezza

👉 [Iscriviti qui: <https://substack.com/@marionappi?>]

👤 YouTube: Tutorial, spiegazioni tecniche, esempi pratici

👉 Mario Nappi Fitness Coach :

<https://www.youtube.com/@MarioNappiFitnessCoach/videos>

📱 Instagram: <https://www.instagram.com/marionappi.fitnesscoach/> - Aggiornamenti quotidiani, tips, motivazione

UN ULTIMO MESSAGGIO

Non serve essere perfetti. Non serve avere la genetica giusta. Non servono anni di esperienza.

Serve iniziare. Serve essere costanti. Serve il metodo giusto.

Questa guida ti ha dato le basi. Ora tocca a te decidere: vuoi continuare a rimandare, o vuoi iniziare davvero?

Io sono qui quando sei pronto.

Buon allenamento.

Mario Nappi

Coach & Laureato Magistrale in Scienze Motorie (LM-47)

 Email: mnrecomp@gmail.com

 Sito: www.mnrecomp.it

 Instagram: <https://www.instagram.com/marionappi.fitnesscoach/>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@MarioNappiFitnessCoach>

RICHIEDI IL TUO COACHING PERSONALIZZATO

Compila il form qui sotto per prenotare la tua chiamata conoscitiva gratuita:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScB_i0r0jioRZ6oKRC0WscKA_aRSUQax9IyLLiyOGWguaBaXQ/viewform?usp=header

Grazie per aver letto questa guida. Ci vediamo presto! 💪
