

COME

PROGRAMMARE

IL TUO

ALLENAMENTO

e ottenere veri risultati

guida pratica  
+ 4 programmi esempio

Pedro Francisco

# Auto-gestione dell'allenamento: guida pratica per ottenere veri risultati

1. Cosa significa programmare l'allenamento  
Allenarsi non significa soltanto andare in palestra e "fare fatica" con qualche esercizio a caso.

Il corpo umano non migliora perché ci muoviamo, ma perché riceve stimoli mirati, dosati e progressivi. La differenza tra chi ottiene risultati e chi resta uguale per anni sta tutta nella capacità di programmare l'allenamento.

 Cos'è la programmazione

Programmare vuol dire costruire un percorso a tappe:

- Si parte da obiettivi chiari (dimagrire, aumentare massa muscolare, migliorare la salute).
- Si dividono questi obiettivi in fasi logiche: ogni fase ha un preciso ruolo (adattamento, forza, ipertrofia, definizione).
- Si organizzano settimane, giorni ed esercizi in modo coerente, sapendo quando aumentare il carico, quando ridurre e quando cambiare stimoli.

## Perché è fondamentale

Un programma ben fatto ti permette di:

- Evitare la monotonia – fare sempre gli stessi esercizi porta a stagnazione: il corpo smette di migliorare.
- Migliorare in modo costante – attraverso progressioni misurate (più peso, più ripetizioni, più densità).
- Prevenire infortuni – allenarsi “a caso” porta a sovraccarichi e dolori. La programmazione bilancia i carichi e protegge articolazioni e tendini.

Mantenere la motivazione – vedere progressi concreti ti spinge ad andare avanti.

## Un esempio pratico

Immagina due persone che vanno in palestra:

- **Mario** entra, fa panca, addominali e tapis roulant “quando ha voglia”. Dopo 6 mesi ha lo stesso fisico di prima.
- **Luca** segue un programma: 6 settimane per adattarsi, 8 settimane di forza, 12 di ipertrofia. Dopo 6 mesi ha più muscoli, più energia e meno grasso.

👉 La differenza non è nella forza di volontà, ma nella programmazione.

💡 La regola base

Il corpo si adatta solo se riceve stimoli organizzati e progressivi. Senza un piano, anche l'impegno più grande diventa tempo sprecato.

## Le 3 leggi fondamentali della programmazione dell'allenamento

### 1. Sovraccarico progressivo

👉 Il corpo migliora solo se gli stimoli aumentano gradualmente (più peso, più ripetizioni, più densità).

💡 Senza progressione → nessun adattamento.

### 2. Specificità

👉 L'allenamento deve essere mirato all'obiettivo.

- Vuoi dimagrire? → volume + deficit calorico.
- Vuoi forza? → carichi alti + basse ripetizioni.
- Vuoi salute? → equilibrio tra forza, cardio e mobilità.

### 3. Recupero e adattamento

👉 I miglioramenti avvengono nel riposo, non mentre ti alleni.

💡 Senza recupero adeguato → calo di performance e rischio infortuni.

## 2. Come dividere le fasi di allenamento nell'anno per obiettivi estetici (ricomposizione corporea)

La ricomposizione corporea, cioè diminuire la massa grassa e aumentare o mantenere la massa muscolare, è l'obiettivo estetico più diffuso.

Ma il primo errore che molti fanno è voler fare tutto insieme: dimagrire e mettere muscoli allo stesso tempo. Il corpo umano, invece, funziona meglio se affronta fasi diverse e ben programmate.

### ◆ **Periodo di forza e costruzione**

- Durata: 6–8 settimane.
- Obiettivo: migliorare la forza di base, aumentare la densità ossea e rendere più efficienti i movimenti.
- Come allenarsi:
  - Esercizi multiarticolari (squat, stacchi, panca, trazioni, military press).
  - Carichi medio-alti (70–85% del massimale).
  - Ripetizioni basse-medie (4–6).
  - Recuperi lunghi (2–3 minuti).
  -

Beneficio estetico indiretto: prepari i muscoli e il sistema nervoso a gestire volumi più alti nella fase successiva, evitando infortuni.

## ◆ **Periodo di ipertrofia**

- Durata: 8–12 settimane.
- Obiettivo: aumentare la sezione trasversa del muscolo → in parole semplici, costruire massa muscolare.
- Come allenarsi:
  - Maggior volume (più serie e ripetizioni).
  - Ripetizioni medie (8–12, a volte 15).
  - Recuperi moderati (60–90 secondi).
  - Allenamento mirato anche con esercizi complementari (curl, alzate laterali, leg curl, ecc.).
- Beneficio estetico: incremento della massa muscolare, che darà forma al corpo.

## ◆ **Periodo di definizione**

- Durata: 6–10 settimane.
- Obiettivo: ridurre la massa grassa senza perdere muscolo.
- Come allenarsi:
  - Intensità medio-alta, mantenendo esercizi di forza per conservare la massa.
  - Aumento della densità dell'allenamento (recuperi più corti, superserie, circuiti).
  - Cardio (LISS → camminata veloce, cyclette; HIIT → brevi sprint).

Beneficio estetico: il muscolo, costruito nelle fasi precedenti, si “scopre” perché cala lo strato di grasso.

## L'equilibrio con la nutrizione


Allenamento e alimentazione devono viaggiare insieme:

- Fase forza/ipertrofia → serve un surplus calorico controllato (mangiare leggermente di più per crescere).
- Fase definizione → serve un deficit calorico moderato (mangiare meno di quanto si consuma, senza tagli drastici).

### Nota fondamentale

- Non esistono scorciatoie: i veri cambiamenti avvengono in mesi, non in settimane.

Cercare di dimagrire e aumentare muscolo allo stesso tempo è poco efficace → meglio dividere i periodi.

 Schema riassuntivo: le 3 fasi per la ricomposizione corporea

Fase	Durata indicativa	Obiettivo Principale	Focus allenamento	Focus alimentazione
Forza e costrizione	6-8 settimane	aumento forza e densità ossea	Multi articolari, basse ripetizioni, carichi medio alti	Leggero surplus calorico (+150/300 kcal)
Ipertrofia	8-12 settimane	Aumentare massa muscolare	Volume elevato, ripetizioni 8-12, recuperi moderati	Surplus calorico controllato
Definizione	6-10 settimane	Ridurre grasso mantenendo la massa muscolare	Forza di mantenimento, densità alta, cardio (LISS/HIIT)	Deficit calorico moderato (-300/500 kcal)

### 3. Come dividere l'allenamento nell'anno quando l'obiettivo è la salute

Allenarsi per la salute e il benessere generale significa allenarsi per vivere meglio, non per inseguire estremi estetici o prestazionali.

In questo caso il vero segreto non è la durezza degli allenamenti, ma la costanza: fare attività regolare, mantenibile e varia tutto l'anno.

L'obiettivo diventa:

- muoversi senza dolori,
- mantenere energia e vitalità,
- prevenire malattie e infortuni,
- preservare forza e autonomia nel tempo.

◆ Autunno – Inverno: forza e resistenza muscolare  
I mesi freddi sono ideali per lavorare in palestra o in ambienti chiusi, concentrandosi su forza e resistenza.

- Frequenza: 3 allenamenti a settimana.
- Focus:
  - esercizi multiarticolari (squat, affondi, spinte, trazioni) → per stimolare i grandi gruppi muscolari;
  - circuiti di resistenza muscolare (10–15 ripetizioni, recuperi brevi) → per migliorare la capacità aerobica e cardiovascolare;
  - core stability → proteggere la colonna e migliorare la postura.

Benefici: costruisci una base di forza utile per affrontare tutte le attività future e rinforzi muscoli e ossa contro l'invecchiamento.

◆ Primavera – Estate: cardiovascolare e outdoor

Con le belle giornate è più semplice e piacevole dedicarsi alle attività all'aperto.

- Attività consigliate: corsa lenta, camminata veloce, bici, trekking, sport ricreativi.
- Allenamento in palestra: ridurre leggermente il lavoro di forza (2 sedute a settimana bastano per mantenere i guadagni).
- Benefici: miglioramento della capacità aerobica, gestione del peso, salute cardiocircolatoria.
- Aspetto psicologico: allenarsi all'aperto riduce lo stress, migliora l'umore e aumenta la motivazione.

◆ Tutto l'anno: mobilità, core e stabilità

Indipendentemente dalla stagione, tre aspetti vanno sempre allenati:

1. Mobilità articolare – allungamenti dinamici, esercizi per anche e spalle → per muoversi senza rigidità.
2. Core – addome, lombari e bacino → fondamentali per proteggere la schiena e avere equilibrio.
3. Stabilità posturale – esercizi in monopodolica, lavoro propriocettivo, stretching → per prevenire cadute e compensazioni.

✚ La chiave: equilibrio e sostenibilità

- Non servono schede complesse né volumi esagerati.
  - Bastano 2–3 allenamenti di forza + 2 attività cardio leggere a settimana per mantenere salute e forma fisica.
  - L'obiettivo non è massa o definizione, ma:
    - muoversi senza dolore,
    - avere energia per la vita quotidiana,
    - arrivare agli anni futuri con più autonomia possibile.
1. 🖐 Ricorda: la salute non è un progetto a 3 mesi, ma un investimento a lungo termine.

## 4. Le fasi dell'allenamento nell'anno

Ogni programmazione efficace passa attraverso cicli ben precisi.

- Adattamento anatomico
  - Fase iniziale (3-6 settimane).
  - Obiettivo: abituare tendini, articolazioni e muscoli al carico.
  - Carichi bassi, tante ripetizioni, enfasi sulla tecnica.
- Forza
  - Lavoro su basse ripetizioni e carichi alti.
  - Costruisce la base per le fasi successive.

- Ipertrofia
  - Volume elevato (8-15 ripetizioni).
  - Stimolo meccanico + metabolico → aumento massa muscolare.
- Definizione
  - Mantenere la massa riducendo grasso.
  - Più cardio e densità di allenamento, abbinato al deficit calorico.

## 5. Alimentazione generale

Allenamento e alimentazione sono due facce della stessa medaglia: senza una corretta gestione del cibo, anche il miglior programma di allenamento rischia di non dare i risultati sperati.

Molti pensano che per dimagrire servano diete drastiche o che per crescere serva mangiare senza controllo: in realtà la chiave è **coerenza con la fase di allenamento e obiettivo specifico**.

## ◆ Calorie: il motore dei progressi

La prima regola è capire quante calorie consumi al giorno. Questo valore si chiama TDEE (Total Daily Energy Expenditure), cioè il dispendio energetico giornaliero. È dato da:

- metabolismo basale (le calorie che consumi a riposo),
- attività quotidiana,
- allenamenti.

☞ In base al TDEE, decidi la direzione del percorso:

- **Surplus calorico** (+150/300 kcal al giorno) → per costruire muscoli.
- **Deficit calorico** (-300/500 kcal al giorno) → per ridurre grasso.
- **Normocalorico** → per mantenere peso e salute.

Puoi trovare in rete molti siti o applicazioni per calcolare il tuo fabbisogno giornaliero e avere un diario alimentare dove segnare tutto quello che mangi e quindi tenere meglio traccia di ciò che mangi e di quello che ti serve.

## ◆ Macronutrienti: la qualità delle calorie

Le calorie non sono tutte uguali. La distribuzione dei macronutrienti influisce su estetica, performance e salute.

### 1. Proteine (1.6–2.2 g per kg di peso corporeo)

- Mattoni dei muscoli.
- Fondamentali sia in massa che in definizione.
- Fonti: carne, pesce, uova, latticini, legumi, proteine in polvere (se serve).

### 2. Grassi (0.8–1 g per kg di peso corporeo)

- Ormoni, salute cellulare e sistema nervoso.
- Da non demonizzare: vanno scelti i “grassi buoni”.
- Fonti: olio extravergine d’oliva, frutta secca, avocado, semi, pesce grasso.

### 3. Carboidrati (il resto delle calorie)

- Principale fonte di energia per allenarsi.
- Fondamentali nelle fasi di ipertrofia e per performance elevate.
- Fonti: riso, pasta, pane integrale, avena, patate, frutta.

## ◆ Distribuzione pratica

Esempio per un uomo di 70 kg in fase di ipertrofia:

- **Proteine:**  $70 \times 2 \text{ g} = 140 \text{ g} \rightarrow 560 \text{ kcal}$
- **Grassi:**  $70 \times 1 \text{ g} = 70 \text{ g} \rightarrow 630 \text{ kcal}$

**Carboidrati:** resto  $\rightarrow \sim 310 \text{ g} \rightarrow 1240 \text{ kcal}$

👉 Totale:  $\sim 2430 \text{ kcal}$

◆ Il vero segreto: la coerenza

- Non serve una dieta estrema o restrittiva.
- Serve costanza: rispettare i fabbisogni e adattarli in base alla fase di allenamento.
- Con piccoli aggiustamenti (più/meno 200-300 kcal) si riesce a rimanere sulla strada giusta senza stress.

✚ Ricorda: allenamento + alimentazione = risultati.  
Nessuna delle due può compensare completamente l'altra.



## 6. Integrazione alimentare

Gli integratori non sostituiscono l'alimentazione, ma possono supportarla.

- Proteine in polvere: solo se faticati a raggiungere la quota giornaliera.
- Creatina monoidrato: sicura ed efficace, migliora forza e resistenza muscolare.
- Multivitaminico o vitamina D: utile se ci sono carenze.

✗ Evitare pillole "bruciagrassi" o prodotti miracolosi, sappiamo che in verità non servono a nulla o fanno talmente poco che non vale la pena investire denaro e stressare il corpo per inserire più pastigiette.



## 7. Idratazione e caffeina

### ◆ Idratazione: il carburante invisibile

Il corpo umano è composto per oltre il 60% da acqua. Basta una disidratazione del 2% del peso corporeo per vedere un calo netto della performance (stanchezza, ridotta concentrazione, crampi).

👉 Regola pratica: 30–40 ml per kg di peso al giorno.

- Una persona da 70 kg → 2,1–2,8 litri di acqua.
- Una persona da 90 kg → 2,7–3,6 litri di acqua.

Quando bere:

- Al risveglio: un bicchiere d'acqua per riattivare l'organismo.
- Durante la giornata: piccoli sorsi frequenti, non solo quando si ha sete (la sete è già un segnale di disidratazione).
- Prima, durante e dopo l'allenamento:
  - 400–600 ml nelle 2 ore precedenti,
  - 200 ml ogni 15–20 min se l'allenamento è intenso,
  - reintegro post-allenamento.

### **Elettroliti:**

Con sudorazione abbondante non basta l'acqua: bisogna reintegrare sodio, potassio e magnesio (acque minerali ricche o sali specifici).

### ◆ Caffeina: il boost intelligente

La caffeina è la sostanza ergogenica più studiata e sicura, se usata correttamente.

- Dosaggio consigliato: 3–6 mg/kg di peso corporeo.
  - Es.: persona da 70 kg → 210–420 mg (2–4 caffè espresso).
- Effetti positivi:
  - Aumenta focus e concentrazione.
  - Migliora la resistenza e riduce la percezione della fatica.
  - Incrementa leggermente la forza esplosiva.

- Limiti:
  - Non sostituisce un sonno adeguato.
  - Dosi troppo alte ( $> 6-7$  mg/kg) possono causare ansia, tremori, tachicardia.
  - Sensibilità individuale: c'è chi tollera bene 3 caffè e chi già con 1 sente effetti indesiderati.

Come usarla:

- 30–60 min prima dell'allenamento, per massimizzare focus ed energia.
- Evitare nelle 6–8 ore prima di dormire, per non compromettere la qualità del sonno.
- Possibile ciclarla: dopo un periodo di uso quotidiano, fare una pausa di 1–2 settimane per risensibilizzare i recettori.

📌 Sintesi pratica

- Idratazione = base imprescindibile: senza acqua, niente performance.
- Caffaina = extra, utile se ben dosata, dannosa se abusata.

👉 **Pensa così: l'acqua è la benzina del corpo, la caffeina è il turbo.**



## • 8. Recupero e riposo

### ◆ **Recupero tra le serie**

Il tempo di recupero non è “una pausa a caso”: è un elemento fondamentale della programmazione.

- Forza (2–4 minuti)
  - Obiettivo: massimizzare la performance su carichi alti.
  - Serve tempo per rigenerare il sistema nervoso e le riserve di fosfocreatina.
- Ipertrofia (60–90 secondi)
  - Obiettivo: stimolare crescita muscolare bilanciando tensione e stress metabolico.
  - Pausa sufficiente per ripetere la serie con buona qualità ma mantenendo un alto volume.
- Definizione / resistenza muscolare (30–60 secondi)
  - Obiettivo: aumentare la densità dell’allenamento e il consumo calorico.
  - Recuperi brevi = cuore sempre alto, stimolo metabolico costante.
- 🖱️ Il recupero va sempre adattato al contesto: un principiante avrà bisogno di più tempo per “riprendersi”, un avanzato può gestire pause più brevi.

### ◆ **Densità dell’allenamento**

La densità è il rapporto tra lavoro svolto e tempo impiegato.

- Più recupero = densità bassa → ottimale per forza.
- Meno recupero = densità alta → utile per ipertrofia metabolica e definizione.

🔪 Giocare con la densità è un ottimo modo per variare lo stimolo senza cambiare gli esercizi.

## ◆ **Sonno: il vero anabolizzante**

Il **sonno** è il momento in cui il corpo cresce e si rigenera.

Durante la notte:

- aumentano i livelli di **ormone della crescita e testosterone**,
- si ripara il tessuto muscolare,
- si consolida la memoria motoria.

☞ **Indicazioni pratiche:**

- **7-8 ore di sonno di qualità** a notte.
- Stanza fresca e buia, niente schermi luminosi nell'ora prima di dormire.
- Routine serale rilassante (stretching leggero, lettura, respirazione).

## ◆ **Riposo attivo**

Il recupero non è solo "stare fermi sul divano". Il **riposo attivo** accelera i tempi di recupero:

- **Stretching dinamico e statico** → riduce rigidità muscolare.
- **Mobilità articolare** → mantiene efficienza e ampiezza di movimento.
- **Camminate leggere o cyclette a bassa intensità** → favoriscono circolazione e smaltimento metaboliti.
- **Tecniche di rilassamento** (respirazione diaframmatica, yoga) → abbassano lo stress e migliorano la qualità del recupero.

## ✚ **Sintesi pratica**

- Recupero tra le serie = parte integrante della programmazione.
- Sonno = priorità assoluta: senza, niente progressi.
- Riposo attivo = arma in più per rigenerare corpo e mente.

☞ Ricorda: **allenamento + alimentazione + recupero = risultati.**

Se uno di questi tre manca, l'equazione non funziona.

## 9. L'importanza di misurare

Molti iniziano un percorso di allenamento pieni di entusiasmo, ma senza un vero metodo per capire se stanno migliorando.

Il problema? Dopo poche settimane non vedono "grandi cambiamenti allo specchio" e mollano.

La verità è che i progressi spesso sono gradualmente e non immediatamente visibili.

👉 **Per questo serve misurare: avere numeri e dati oggettivi che ti dicano se stai andando nella direzione giusta.**

### ◆ Perché misurare è fondamentale

1. Motivazione → vedere i progressi, anche piccoli, ti dà la spinta a continuare.
2. Obiettività → lo specchio e la bilancia da soli possono ingannare: serve un insieme di dati.
3. Correzione del percorso → se non vedi miglioramenti, puoi aggiustare carichi, volume o alimentazione.

### ◆ I dati da tenere sotto controllo

- Peso corporeo → utile, ma va letto insieme ad altri valori (da solo può essere fuorviante).
- Circonferenze → vita, fianchi, torace, braccia, cosce: ti dicono se stai guadagnando muscolo o perdendo grasso.
- Carichi sollevati → se riesci a sollevare più peso o fare più ripetizioni a parità di carico, sei sulla strada giusta.
- Calorie ingerite e macronutrienti → per capire se sei davvero in surplus o deficit.
- Qualità del sonno e livello di energia → un corpo riposato migliora di più.

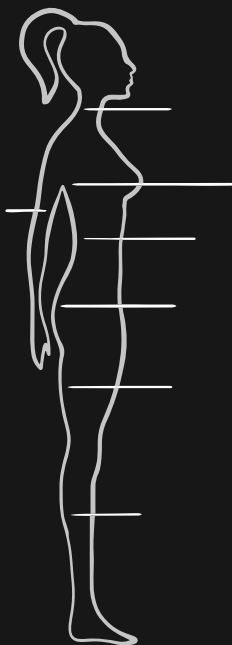
## ◆ Frequenza dei controlli

- **Ogni 10–15 giorni** → abbastanza ravvicinato per monitorare i progressi, ma non così frequente da generare ansia.

✦ **Importante:** confrontare sempre gli stessi parametri (es. peso al mattino a digiuno, metro nello stesso punto, stesso orario per i carichi).

## ◆ Strumenti pratici

- **Diario cartaceo** → semplice ma efficace per segnare allenamenti e misure.
- **App di tracking** → MyFitnessPal, Yazio, Strong, Trainerize.
- **Bilancia** → meglio una bilancia impedenziometrica, che stima anche massa grassa e massa magra (pur con margini d'errore, utile per trend).
- **Metro da sarto** → l'indicatore più affidabile per la ricomposizione corporea.



# 10. Programmi di allenamento (4 esempi)

Queste 4 schede rappresentano esempi pratici per comprendere come si evolvono i cicli di allenamento nel tempo.

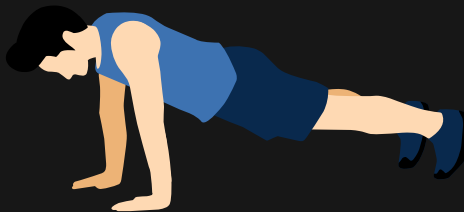
👉 Non sono programmi "universali", ma modelli da cui partire per adattare i propri allenamenti agli obiettivi.

## ◆ Adattamento anatomico (3-6 settimane)

**Obiettivo:** abituare muscoli, tendini e articolazioni al carico.

Focus su tecnica e controllo.

Gruppo	Esercizio	Serie x rep	Recupero	% Carico	RPE
Multi articolare	Squat libero	3x15	90"	50-60%	6
Petto	Panca Piana	3x12	90"	55%	6
Schiena	Lat Machine	3x12	90"	55%	6
Core	Plank	3x30"	45"	-	-



## ◆ Forza (6-8 settimane)

**Obiettivo:** sviluppare la capacità di sollevare carichi elevati, migliorando il sistema nervoso centrale.

Gruppo	Esercizio	Serie x rep	Recupero	% Carico	RPE
Gambe	Squat con Bilanciaere	5x5	3'	75-85%	7-8
Petto	Panca Piana	5x5	3'	75-85%	7-8
Schiena/ Gambe	Stacchi da terra	4x4	3'	80-85%	8
Spalle	Military Press	4x5	3'	75%	7



## ◆ Ipertrofia (8-12 settimane)

**Obiettivo:** aumentare la massa muscolare attraverso un volume più alto.

Gruppo	Esercizio	Serie x rep	Recupero	% Carico	RPE
Gambe	Squat bulgaro	4x10	90"	65-70%	8
Petto	Chest press	4x12	90"	65%	8
Schiena/ Gambe	Rematori con manubri	4x12	90"	65%	8
Spalle	Alzate laterali	4x12	60"	65%	8



## ◆ Definizione (6-10 settimane)

**Obiettivo:** aumentare la densità dell'allenamento, stimolare il metabolismo e preservare la massa muscolare in deficit calorico.

Gruppo	Esercizio	Serie x rep	Recupero	% Carico	RPE
Full	Circuito 5 esercizi	3 giri x 10	30" tra stazioni	50-60%	7
Cardio	HIIT cyclette	10x30"	60"	-	-



## In sintesi

- Ogni fase ha un obiettivo chiaro e tempi specifici.
- Il vero progresso avviene passando da una fase all'altra, non restando sempre nello stesso schema.
- Allenarsi senza programmazione è come voler viaggiare senza una mappa: ci si muove, ma senza arrivare mai alla meta.

Allenarsi non è soltanto sudare in palestra: è un percorso fatto di programmazione, alimentazione, recupero e monitoraggio costante.

In questo eBook hai scoperto come strutturare un allenamento efficace, come adattarlo agli obiettivi estetici o di salute, come nutrirti in modo coerente con le tue fasi e come evitare gli errori più comuni che bloccano i risultati.

Ora hai in mano le basi per gestire i tuoi allenamenti in autonomia, con maggiore consapevolezza e strumenti concreti. Ma sappiamo bene che teoria e pratica non sono la stessa cosa: applicare tutto questo in modo corretto e personalizzato richiede esperienza e attenzione ai dettagli.



**Ed è qui che possiamo fare la differenza insieme.**

👉 **Se dopo aver letto questo eBook senti il bisogno di una guida pratica, siamo a tua disposizione: offriamo una consulenza gratuita di 30 minuti a chiunque ci contatti dicendo di aver letto questo materiale.**

**Durante la consulenza analizzeremo:**

- i tuoi obiettivi personali,
- il tuo punto di partenza,
- le strategie più efficaci per iniziare il percorso giusto senza perdere tempo ed energie.

☎ **Chiama ora al 320 309 9911 oppure scrivici su Instagram @map.studios per prenotare la tua consulenza gratuita.**

⚡ **Non aspettare il “momento perfetto”: il momento giusto per iniziare a prenderti cura di te stesso è oggi.**



*Pedro Francisco*