

## 1. COME FUNZIONA IL CORPO (base fondamentale)

Il tuo corpo cambia in base a 3 cose:

### 1. Allenamento


Stimola i muscoli → li “rompe” → il corpo li ricostruisce più forti

### 2. Alimentazione

Dai al corpo i “mattoni” per crescere (proteine, energia)

### 3. Recupero

Dormendo e riposando → cresci davvero

 Se manca UNA di queste 3 → non migliori.

## 2. OBIETTIVI (devi scegliere)

Prima di iniziare devi decidere:

Massa muscolare → mangi di più

Dimagrimento → mangi meno

Forza → focus sui carichi


 Dimmi dopo qual è il tuo.

### 3. LIVELLI DI ALLENAMENTO

Non è età → è esperienza:

 Principiante (0–6 mesi)


 Intermedio (6–24 mesi)


 Avanzato (2+ anni)


 Partiamo dal principiante (quasi tutti iniziano qui).

### 4. PROGRAMMA PRINCIPIANTE (STEP BY STEP)

 Quante volte allenarti?

 3 volte a settimana (es: lun-mer-ven)

 Tipo di allenamento

 Full Body = allenati tutto il corpo ogni volta

### SCHEDA BASE

Giorno A

Squat → 3x8

Panca piana → 3x8

Lat machine → 3x10

Plank → 3x30 sec

Giorno B

Stacco → 3x6

Shoulder press → 3x8

Rematore → 3x10

Addominali → 3 serie

👉 Alterni A e B ogni volta.

⚙️ Come funziona

Serie (3x8) = 3 volte 8 ripetizioni

Riposo → 1–2 minuti

Peso → medio (fatica ma senza distruggerti)

🍽️ 5. DIETA (semplice e reale)

◆ Regola base

Dipende dal tuo obiettivo:

● Massa

Mangia più calorie

● Dimagrire

Mangia meno calorie

📦 Macronutrienti (semplice)

Proteine → muscoli

Carboidrati → energia

Grassi → ormoni

🍽️ Esempio giornata (equilibrata)

Colazione

Latte o yogurt

Avena o pane

Frutta

Pranzo

Riso o pasta

Pollo / carne / pesce

Verdure

Cena

Proteine (uova, tonno, carne)


Verdure

Pane o patate

Spuntini

Frutta

Yogurt

 Quantità base

Proteine → 1.5g per kg

Acqua → tanto


Junk food → poco

 6. DOPO 2–3 MESI (progressione)

Quando migliori:

 Passi a livello intermedio

 PROGRAMMA INTERMEDIO

 4 giorni a settimana

Upper (sopra)

Panca → 4x6

Trazioni → 4x6

Spalle → 3x10


Lower (gambe)

Squat → 4x6

Stacco → 3x6

Leg press → 3x10

 PROGRAMMA AVANZATO

 5–6 giorni

Split:


PUSH

PULL

LEGS

Allenamenti più pesanti e specifici.

 7. REGOLE D'ORO

 Segui sempre queste:

Non saltare allenamenti

Non cambiare scheda ogni settimana

Dormi 7–8 ore

Tecnica > peso

Mangia coerente con obiettivo