

GUIDA BONUS

Allenamento per Aumentare la Massa muscolare



PROJECT
INVICTUS

Aumentare la massa muscolare è uno degli obiettivi più diffusi tra chi frequenta la palestra, che si tratti di appassionati in cerca di un miglior aspetto fisico, atleti alla ricerca di performance o bodybuilder orientati all'estetica.

Costruire muscoli non significa semplicemente sollevare pesi: è il risultato di un allenamento strutturato, progressivo e costante nel tempo. I miglioramenti visibili derivano prima da un incremento della prestazione, e solo successivamente si traducono in cambiamenti estetici.

1. I principi fondamentali dell'allenamento per la massa muscolare

L'ipertrofia è il processo attraverso il quale le fibre muscolari aumentano di volume in risposta a stimoli meccanici e metabolici. Per stimolare questo adattamento bisogna gestire correttamente i *parametri allenanti*:

- **Volume:** il numero totale di serie settimanali per gruppo muscolare.
- **Intensità:** il carico utilizzato, espresso come percentuale del massimale o tramite la percezione dello sforzo (scala RPE, dove @10 indica cedimento e @8 corrisponde a circa due ripetizioni di margine).
- **Frequenza:** il numero di sedute settimanali, o il numero di volte in cui viene allenato un esercizio o un gruppo muscolare.
- **Densità:** la quantità di lavoro eseguito in un determinato intervallo di tempo.

A questi parametri vanno aggiunti due principi chiave:

- **tecnica corretta**, che riduce il rischio di infortuni e permette di stimolare in modo mirato i muscoli bersaglio;
- **progressione nel tempo**, aumentando gradualmente uno o due parametri per volta (carico, volume, densità), in particolare sugli esercizi e gruppi muscolari che si vogliono prioritizzare.



Come Aumentare la Massa Muscolare

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)

2. Come impostare una scheda di allenamento per la massa muscolare

Una seduta efficace può essere strutturata in tre fasi:

1. **Esercizio multiarticolare:** panca piana, trazioni, lento avanti, squat o stacco. Qui si lavora con schemi di forza (5x5, 6x4, 8x3, 4x6), per un totale di circa 24–25 ripetizioni, utilizzando carichi intorno all'80% o oltre del massimale. Le pause devono superare i 90 secondi.
2. **Esercizio complementare:** sempre multiarticolare, ma con carichi più leggeri (70–80%) e schemi come 3x8, 3x10 o 2x12, arrivando vicino al cedimento almeno nell'ultima serie. Pausa 60–90 secondi.
3. **Esercizi di rifinitura:** isolamenti a carichi leggeri e alte ripetizioni (12+), con tecniche come superserie, stripping o rest-pause, portando il muscolo al cedimento.

La logica è partire dagli esercizi più complessi e impegnativi quando si è freschi, e concludere con quelli più semplici e metabolici.

Questo ordine permette di sfruttare prima le fibre più forti (tipo II), che si affaticano velocemente, e solo dopo quelle più resistenti (tipo I).

Target	Multiarticolare	Complementare	Di rifinitura
Petto	Panca piana con bilanciere	Panca piana con manubri, Panca inclinata, Dip	Croci manubri o cavi, Piegamenti sulle braccia, Chest press
Schiena	Trazioni	Rematore bilanciere o manubri, Lat machine, Pulley	Pulley, Pull down
Spalle	Lento avanti con bilanciere	Spinte verticali con manubri, Tirate al petto, Alzate laterali o frontali	Alzate laterali o posteriori o frontali ai manubri o ai cavi
Gambe	Back squat o Stacco da terra	Affondi, Stacchi a gambe tese, Hip Thrust, Pressa, Bulgarian squat	Leg extension, Leg curl, Pressa ad alte ripetizioni, Step up

TABELLA 1 Scheda di allenamento per la massa muscolare

L'ordine degli esercizi può essere **manipolato anche in funzione delle proprie carenze** muscolari, propriocettive o tecniche. In questo modo è possibile dare la giusta priorità ai gruppi muscolari che necessitano di più attenzione oppure a schemi motori da migliorare in condizioni di miglior predisposizione sotto il profilo nervoso. Alcuni esempi:

- Se hai scarso feeling percettivo con il pettorale nella Panca piana puoi adottare una pre-attivazione svolgendo prima alcune serie di croci ai cavi.
- Se hai polpacci carenti e solitamente li alleni a fine seduta con poche energie e moli di lavoro insufficienti potrebbe essere un'ottima idea allenarli all'inizio della seduta.
- Se hai difficoltà nell'apprendimento del Rematore con bilanciere o manubrio e solitamente lo svolgi dopo Squat e Lento avanti in piedi sarebbe una buona idea posizionarlo come primo esercizio.

3. Quante ripetizioni e quale carico per l'ipertrofia

Qualsiasi numero senza essere interpretato in modo adeguato rimane soltanto un numero, che non dice nulla sull'effettiva efficacia del lavoro svolto.

Per sollecitare in modo completo e profondo ogni distretto muscolare è possibile scegliere un **numero di ripetizioni abbastanza ampio che indicativamente va da 1 a ben oltre 20.**

Gran parte del lavoro di ciascun allenamento (circa i **2/3 del totale**) deve ricadere all'interno del **range di 6-12 ripetizioni massimali con carichi moderati**, compresi tra circa 70-85% del carico massimale, purchè esse siano svolte raggiungendo un adeguato livello di fatica – ossia al cedimento muscolare o comunque in prossimità di esso con un margine di 2-3 ripetizioni. Questo è spiegabile perché tali numeri permettono di raggiungere all'interno della serie il più potente ed **efficiente compromesso tra tensione meccanica e tempo sotto tensione**: sia gli aspetti quantitativi che qualitativi vengono soddisfatti a pieno.

La restante parte del lavoro deve essere ripartita su:

- un range di ripetizioni basso (1-5 ripetizioni massimali) con carichi pesanti (circa 85-100% del massimale), con cui non è necessario ed è sconsigliato raggiungere il cedimento muscolare per via di un alto rischio sulla sicurezza oltre che sull'affaticamento sotto il profilo nervoso
- lavori con ripetizioni pari o ben superiori alle 15 con carichi leggeri pari o inferiori al 65% del massimale, con cui è opportuno e auspicabile sperimentare la massima fatica muscolare.

In entrambi i casi c'è il pieno reclutamento delle fibre muscolari. Tendenzialmente, più un esercizio è complesso a livello coordinativo e consente di spostare carichi importanti, più esso si adatta meglio a lavori con ripetizioni basse/medie. Al contrario, esercizi più semplici a livello motorio in cui si tende a lavorare maggiormente in isolamento possono beneficiare perlopiù di un numero di ripetizioni più alto.

Ciò non toglie che durante l'anno non puoi variare e ciclizzare i vari range di lavoro come meglio credi anche per fornire stimoli a cui il muscolo potrebbe rispondere in maniera sensibile. Da questo è possibile dedurre che l'ipertrofia è raggiungibile in qualsiasi zona di carico. Ovviamente carichi più pesanti incidono maggiormente sull'incremento della forza mentre carichi più leggeri più sulla resistenza muscolare locale.



PROJECT INVICTUS
WEBINAR GRATUITO
5 dicembre ore 21
Come creare una scheda per la massa muscolare?
Con il Dott. Andrea Bisci, Dott. Paolo Evangelista e Massimo Brunaccioni, Campione del Mondo WNBFF

Come creare una Scheda per la Massa Muscolare?

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)

4. Quanto tempo serve per aumentare la massa muscolare?

Gli aumenti più evidenti si verificano nei primi **1–4 anni di allenamento**, quando i margini di miglioramento sono più ampi. Nei primi due mesi i principianti possono già notare cambiamenti, ma per modifiche visibili e durature servono mesi o anni di lavoro.

La crescita muscolare non coincide con un aumento esclusivo di massa magra: insieme al muscolo, cresce anche la massa grassa. Per questo è fondamentale accompagnare l'allenamento con una dieta ipercalorica controllata, che permetta di aumentare gradualmente di peso.

Le linee guida suggeriscono incrementi mensili pari a circa l'1% del peso corporeo nei principianti, 0,5–1% negli intermedi e meno dello 0,5% negli avanzati. È utile confrontare progressi ogni 3–6 mesi tramite foto, misurazioni e performance in palestra.

Nella tabella seguente trovi quale **incremento di peso al mese** aspettarti.

Peso corporeo iniziale	Principiante	Intermedio	Avanzato
50 kg	0,5 - 0,75 kg	0,25 - 0,5 kg	< 0,25 kg
60 kg	0,6 - 0,9 kg	0,3 - 0,6 kg	< 0,3 kg
70 kg	0,7 - 1,05 kg	0,35 - 0,7 kg	< 0,35 kg
80 kg	0,8 - 1,2 kg	0,4 - 0,8 kg	< 0,4 kg
90 kg	0,9 - 1,35 kg	0,45 - 0,9 kg	< 0,45 kg

5. Esempio di schede di allenamento

Ogni soggetto, a seconda del livello, dovrebbe orientarsi verso priorità specifiche:

- Il **principiante** dovrebbe apprendere la corretta tecnica esecutiva degli esercizi e pattern motori primari migliorando il controllo e la gestione del corpo sotto carico;
- L'**intermedio** dovrà puntare molto sull'incremento del **carico esterno** poiché è la variabile con maggiore margine di miglioramento e allo stesso tempo dovrà acquisire e maturare maggiore consapevolezza muscolare (**carico interno**);
- L'**avanzato**, raggiunti carichi già importanti in termini relativi e capacità di esprimere alta intensità percepita all'interno delle serie, dovrebbe adattarsi nel tempo a volumi di lavoro crescenti. Inoltre, dedicherà maggiore attenzione ai punti carenti attraverso specializzazioni.

5.1. Esempio di scheda per principianti

Lunedì

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Distensioni panca piana bilanciere	6×4	9 RM con buffer 3	3 minuti
Stacco da terra	5×5	8 RM con buffer 3	3 minuti
Croci con manubri panca 30°	12×3	–	2-3 minuti
Alzate laterali con manubri	15×3	–	2-3 minuti
Curl bicipiti con bilanciere	15×3	–	2-3 minuti

Martedì

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Back squat	6×4	10 RM con buffer 4	3-4 minuti
Lento avanti seduto con manubri	10×3	12 RM con buffer 2	3 minuti
Lat machine impug. Triangolo	8×3	12 RM con buffer 4	3 minuti
Leg curl	15×3	–	2-3 minuti
French press bilanciere panca 30°	15×3	–	2 minuti
Affondi indietro alternati	16×2	–	2-3 minuti

Mercoledì: riposo

Giovedì

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Distensioni panca piana manubri	8×3	12 RM con buffer 4	2-3 minuti
Rematore con bilanciere	10×3	12 RM con buffer 2	2-3 minuti
Croci dai cavi	12×3	–	2 minuti
Alzate laterali con manubri	15×3	–	2-3 minuti
Curl bicipiti alternati con manubri	20×2	–	2-3 minuti

Venerdì

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Back squat	6×4	10 RM con buffer 4	3-4 minuti
Lento avanti in piedi con bilanciere	8×3	10 RM con buffer 2	3 minuti
Lat machine avanti presa larga	12×3	15 RM con buffer 3	3 minuti
Spinte tricipiti dal cavo alto	15×3	–	2-3 minuti
Stacchi a gambe semi- tese con manubri	15×3	–	1-2 minuti
Leg extension	12×3	–	2-3 minuti

Sabato e domenica: riposo

5.2. Esempio di scheda per intermedi

Giorno 1 allenamento a

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Distensioni panca piana bilanciere	4×6	7 RM con buffer 3	3 minuti
Dip	10×3	12 RM con buffer 2	3 minuti
Croci dai cavi panca 30°	15×3	15 RM	2 minuti
Curl in piedi con bilanciere	15×2	“	2-3 minuti
Push down	20×3	20 RM	2-3 minuti
Curl manubri su panca 45°	20×2	20 RM	2-3 minuti

Giorno 2 allenamento b

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Back squat	5×5	8 RM con buffer 3	3-5 minuti
Hack squat	10×3	12 RM con buffer 2	3-4 minuti
Leg curl	20×2	20 RM	2 minuti
Leg extension	15×2	15 RM	2-3 minuti
Stacchi gambe semi-tese	15×2	“	2 minuti
Polpacci alla pressa	12×2 15×1 20×1	12 RM, 15 RM, 20 RM	2-3 minuti

Giorno 3: riposo

Giorno 4 allenamento c

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Stacco da terra	3×8	6 RM con buffer 3	3-4 minuti
Lento avanti con manubri su panca	8×3	10 RM con buffer 2	2-3 minuti
Trazioni presa neutra	7×4	10 RM con buffer 3	2-3 minuti
Alzate laterali dal cavo	15×3	15 RM	2-3 minuti
Pulley basso	15×2	15 RM	3 minuti
Aperture posteriori	20×2	20 RM	2 minuti

Giorno 5: riposo

Giorno 6: ripartire con allenamento A

5.3. Esempio di scheda per avanzati (specializzazione tricipiti)

Lunedì

	Ripetizioni x serie	Intensità	Recupero
Dip con fermo in basso 1s	3x4	6 RM con buffer 3	3-4 minuti
Stacco	3x5	6 RM con buffer 3	4 minuti
Lento avanti manubri su panca	4x4	8 RM con buffer 4	3 minuti
Curl panca scott manubrio	12-15x3	12-15 RM	2-3 minuti
Curl in piedi dal cavo basso	15-20x2	15-20 RM	2-3 minuti
Hammer curl corda dal basso	8x1 + 2 drop set da 10 rip	8 RM	–

Martedì

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Back squat	3×4	7 RM con buffer 4	4 minuti
Tricipiti con corda verso alto	20×3	20RM	2-3 minuti
Kick back dal cavo basso (isometria 3s)	15×4	15RM	2 minuti
Push down a tensione continua	30×2 + 2 drop set	30RM	2-3 minuti
Tirate al petto manubrio	12×3	12 RM	2-3 minuti
Calf seduto	30 × 2	30 RM	2 minuti
Alzate laterali cavo basso	18-25 × 4	18-25 RM	3 minuti
Calf machine	12-15 × 4	12-15 RM	3 minuti

*Mercoledì: riposo**Giovedì*

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Trazioni presa larga	4×5	8 RM con buffer 4	3-4 minuti
Stacchi rumeni bilanciere	12×3	12 RM	3 minuti
Pull down	15×2	15 RM	2-3 minuti
Deltoidi posteriori alla macchina	15-20×3	15-20 RM	3 minuti
Lat machine triangolo max × 2	15×4	15 RM	3 minuti

Venerdì

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Panca presa stretta manubri	8-10×3	8-10 RM	3 minuti
Dip parallele	12×3	12 RM	3-4 minuti
Croci manubri su panca 15-30°	8×3	8 RM	3 minuti
Pjr pullover bilanciere ez	15×4	15 RM	2-3 minuti
Chest fly (isometria 3s in accorciamento)	15×4	20 RM	2 minuti

Sabato

	Ripetizioni × serie	Intensità	Recupero
Hack squat	10-12×3	10-12 RM	4 minuti
Leg curl	25×2	25 RM	2-3 minuti
Leg extension	12+5+5 in rest pause ×2	12-15 RM	4 minuti
Leg press	15-20×3	15-20 RM	4 minuti
Affondi in camminata	MAX RIP. in 15'	–	–

Domenica: riposo