

Guida Definizione Corpo Libero

7 Giorni per Iniziare la Definizione Muscolare

Un percorso di 7 giorni per scolpire il fisico con allenamenti a corpo libero e una nutrizione mirata per ridurre il grasso mantenendo la massa magra.

Le 3 regole base

- Mantieni un leggero deficit calorico.
- Allenati con esercizi ad alta intensità e concentrazione.
- Rispetta i tempi di recupero e cura il sonno.

Linee guida alimentari

- Deficit calorico moderato, senza eccessi.
- Prediligi proteine magre e vegetali freschi.
- Aumenta fibre e micronutrienti con frutta e verdura.
- Evita zuccheri e alimenti ultra-processati.
- Bevi almeno 2 litri d'acqua al giorno.

Errori comuni

- Allenarsi troppo e compromettere il recupero.
- Tagliare troppe calorie e perdere massa muscolare.
- Concentrarsi solo sull'addome trascurando il resto del corpo.

Bonus motivazione

La definizione è un percorso, non una gara. Con costanza, corpo libero e alimentazione equilibrata puoi ottenere risultati duraturi e un fisico asciutto.

Programma di Allenamento – 7 Giorni

Giorno 1 – Full Body HIIT

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Squat Jump	3	15	45s
Push-up	3	10	45s
Mountain Climber	3	30s	30s

Giorno 2 – Cardio Lieve

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Camminata veloce	-	30-40 min	-

Giorno 3 – Core Training

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Crunch	3	20	30s
Leg Raises	3	15	30s
Plank laterale	3	30s	30s

Giorno 4 – Riposo Attivo

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Stretching e mobilità	-	20 min	-

Giorno 5 – Gambe e Glutei

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Affondi	3	12 per gamba	40s
Squat bulgari	3	10 per gamba	40s
Calf Raises	3	20	30s

Giorno 6 – Upper Body

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Push-up varianti	3	12	40s
Dip su sedia	3	10	40s
Pike Push-up	3	10	40s

Giorno 7 – Full Body Leggero

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Circuito corpo libero	3	15 min	60s