

Guida Ipertrofia Corpo Libero

7 Giorni per Stimolare la Crescita Muscolare

Allenati in modo intelligente e progressivo con esercizi a corpo libero pensati per favorire la crescita muscolare, anche senza attrezzi.

Le 3 regole base

- Applica progressioni di difficoltà sugli esercizi.
- Aumenta il volume di lavoro in modo graduale.
- Mantieni un surplus calorico controllato per supportare la crescita.

Linee guida alimentari

- Surplus calorico moderato di circa +200/300 kcal.
- Assicurati 1.6–2 g di proteine per kg corporeo.
- Prediligi carboidrati complessi e grassi sani.
- Non trascurare frutta e verdura per vitamine e fibre.

Errori comuni

- Allenarsi senza progressione negli esercizi.
- Mangiare troppo o troppo poco senza controllo calorico.
- Ignorare il recupero e dormire poco.

Bonus motivazione

Non servono pesi per costruire massa: la chiave è la progressione costante e una nutrizione equilibrata. Con il corpo libero puoi ottenere risultati solidi e duraturi.

Programma di Allenamento – 7 Giorni

Giorno 1 – Petto e Tricipiti

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Push-up	4	12	60s
Diamond Push-up	3	10	60s
Dips su sedia	3	10	60s

Giorno 2 – Schiena e Bicipiti

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Australian Pull-up	3	10	60s
Trazioni	3	max	90s
Curl isometrico (zaino)	3	12	45s

Giorno 3 – Riposo Attivo

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Mobilità e camminata	-	20 min	-

Giorno 4 – Gambe

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Squat Jump	3	15	45s
Pistol Squat assistito	3	8 per gamba	60s
Affondi bulgari	3	10 per gamba	45s

Giorno 5 – Spalle e Core

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Pike Push-up	3	10	45s
Handstand assistito	3	30s	60s
Plank to Push-up	3	12	30s

Giorno 6 – Full Body

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Squat	3	15	45s
Push-up	3	12	45s
Burpees	3	12	60s

Giorno 7 – Riposo + Stretching

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero
Stretching completo	-	20 min	-