ALPHA NERD

ALPHA 35+

ALLENATI OGGI PER ESSERE FORTE DOMANI

Guida pratica a forza, muscolo, mobilità e salute dopo i 35 anni.



STEFANO SEBASTIO • ALPHA NERD PT

35 ANNI NON SONO UNA DATA DI SCADENZA.

Non succede nulla di magico quando superi una determinata età. Non ti svegli con un metabolismo morto, articolazioni inutilizzabili e l'obbligo di allenarti piano. Cambia soprattutto una cosa: diventa più costoso allenarti male.

Lavoro, stress, sonno, sedentarietà, vecchi infortuni e anni di cattive abitudini iniziano ad accumularsi. Per questo allenarsi bene significa organizzare meglio gli stimoli, recuperare, mantenere il corpo mobile e continuare a sviluppare forza e capacità cardiovascolare.

IL PUNTO

Non devi allenarti 'da vecchio'. Devi costruire un corpo forte, muscoloso, mobile ed efficiente abbastanza da durare.

CURARE IL CORPO NON È PAURA DELL'ETÀ. È STRATEGIA.

DOPO I 35
NON CAMBIA TUTTO.

CAMBIA IL MARGINE DI ERRORE.

MITO / REALTÀ

"Il metabolismo si spegne" -> Il dispendio energetico dipende molto da massa corporea, attività, NEAT e abitudini: l'età da sola non spiega tutto.

MITO / REALTÀ

"Devo allenarmi più leggero" -> Devi allenarti in modo progressivo e recuperabile. La forza rimane allenabile e utile a ogni età adulta.

MITO / REALTÀ

"Il dolore è normale" -> Fastidio e fatica non sono sinonimi di danno. Ma un dolore persistente merita valutazione, non eroismo.

MOBILITÀ.
RISCALDAMENTO.
PREPARAZIONE.

TRE COSE DIVERSE. STESSO OBIETTIVO:

ARRIVARE AL LAVORO PRONTI.

MOBILITA

Capacità di usare il ROM che ti serve, con controllo. Non è una gara a chi arriva più lontano.

WARM-UP

Aumenta temperatura, attivazione e prontezza. Deve prepararti alla seduta, non stancarti.

SPECIFICO

Avvicinati progressivamente al gesto: serie di avvicinamento, carico crescente, tecnica precisa.

POCHI MINUTI POSSONO BASTARE

La qualità conta più della durata. Un warm-up dinamico ben costruito può migliorare la prestazione acuta; lo stretching statico prolungato immediatamente prima di gesti esplosivi va dosato con criterio.

ROUTINE PRATICA
ALPHA NERD

ROUTINE BASE PRE-ALLENAMENTO

SCEGLI SOLO I MOVIMENTI UTILI ALLA SEDUTA. 1-2 SERIE, CONTROLLO, NON FATICA.



SPALLE / CAR

Muovi la spalla nel ROM che controlli. Niente slanci.



TORACICA

Ruota dal tratto toracico, senza forzare la zona lombare.



ANCA 90/90

Cerca controllo dell'anca, non profondità a tutti i costi.



AFFONDO DINAMICO

Passo lungo, bacino stabile, movimento fluido.



CAVIGLIA

Ginocchio avanti senza perdere il contatto del tallone.



SQUAT HOLD

Scendi nel ROM utile e respira, mantenendo controllo.

LISS. HIIT. NEAT.
NON SONO RIVALI.

SONO STRUMENTI DIVERSI.

LISS

Bassa intensità, ritmo sostenibile. Ottimo per base aerobica, recupero e volume di attività senza stress eccessivo.

Esempi: camminata veloce, bike facile, inclinata moderata.

HIIT

Intervalli ad alta intensità. Efficace per la fitness cardiorespiratoria, ma costa recupero: va dosato.

Poco ma buono. Non deve sabotare i pesi.

NEAT

Tutto il movimento quotidiano fuori dall'allenamento strutturato.

Passi, scale, spostamenti, stare meno seduti.

RIFERIMENTO SANITARIO

Per gli adulti, le linee guida WHO indicano 150-300 min/settimana di attività aerobica moderata oppure 75-150 min vigorosa, oltre al lavoro di forza almeno 2 giorni a settimana. Non è una prescrizione individuale: è una bussola.

PIÙ FORTE.
PIÙ CAPACE.
PIÙ A LUNGO.

- Il resistance training migliora forza, massa muscolare, potenza, equilibrio e funzione fisica.
- La forza è associata, negli studi osservazionali, a un minor rischio di mortalità: associazione, non garanzia causale.
- Per la forza, carichi relativamente elevati e almeno 2 sedute/settimana sono strategie efficaci quando appropriate al livello.



FORZA / MUSCOLO / FUNZIONE

IL CONCETTO

Allenare la forza non è fare il powerlifter. È preservare una capacità che rende più semplice tutto il resto: alzarsi, spostare, frenare, reagire, vivere.

SCHEDA ESEMPIO
ENFASI FORZA

2 SEDUTE / SETTIMANA - RIR 1-2 - RECUPERI 2-4 MIN

SEDUTA A

Squat / Pressa	3 x 4-6
Panca piana / inclinata	3 x 4-6
Rematore	3 x 5-7
Romanian deadlift	2 x 5-7
Core / carry	3 serie

SEDUTA B

Stacco / variante	3 x 3-5
Landmine / spinta verticale	3 x 5-7
Trazioni / lat machine	3 x 5-7
Split squat / affondi	2 x 6-8
Core / carry	3 serie

COME PROGREDIRE

Prima migliora tecnica e ripetizioni nel range. Poi aumenta il carico quando completi tutte le serie con il RIR previsto. Nessun aumento e obbligatorio se la qualità peggiora.

MUSCOLO NON SIGNIFICA SOLO ESTETICA.

Costruire e preservare massa muscolare significa mantenere una riserva funzionale utile con il passare degli anni. L'ipertrofia non richiede tecniche esoteriche: richiede abbastanza volume, serie sufficientemente impegnative, esercizi tollerabili e progressione nel tempo.

VOLUME

Per molti muscoli, volumi settimanali più alti possono favorire l'ipertrofia, ma vanno costruiti gradualmente.

PROSSIMITA

Non serve trasformare ogni serie in un collasso. Serie difficili, tecnicamente solide e recuperabili.

PROGRESSIONE

Più ripetizioni, più carico o migliore esecuzione nel tempo. Non caos.

ADERENZA

Un programma buono che riesci a ripetere batte un programma perfetto che abbandoni.

SCHEDA ESEMPIO
ENFASI IPERTROFIA

3 SEDUTE / SETTIMANA - RIR 1-3 - TECNICA RIPETIBILE

UPPER

Panca inclinata / chest press	3 x 6-10
Rematore	3 x 8-12
Lat machine	3 x 8-12
Alzate laterali	3 x 12-15
Curl	2 x 10-15
Pushdown	2 x 10-15

LOWER

Squat / pressa	3 x 6-10
Romanian deadlift	3 x 8-10
Leg curl	3 x 10-15
Leg extension	2 x 10-15
Calf raise	3 x 10-15
Core	3 serie

TOTAL BODY

Spinta orizzontale	3 x 8-12
Trazione verticale	3 x 8-12
Split squat	3 x 8-12
Hip hinge	2 x 8-12
Deltoidi / aperture	2 x 12-15
Braccia	2 x 10-15

NOTA

Questa è una struttura generica, non una prescrizione personale. Infortuni, esperienza, ROM, recupero e obiettivi possono cambiare esercizi, volume e frequenza.

NUTRIZIONE DI BUON SENSO
ALPHA NERD



MENO ESTREMI. PIU LOGICA.

MANGIA PER SUPPORTARE QUELLO CHE CHIEDI AL CORPO.

PRO
PROTEINE



Per molti adulti sani che si allenano con i pesi, circa 1.4-1.6 g/kg/die e una fascia pratica ragionevole. Piu non significa automaticamente meglio.

FONTI

Carne, pesce, uova, latticini, legumi, soia.

CHO
CARBOIDRATI



Sono carburante. La quota dipende da attivita e obiettivo; averne una parte vicino all'allenamento puo essere comodo per performance e recupero.

FONTI

Riso, pasta, pane, patate, avena, frutta.

FAT
GRASSI



Non vanno eliminati e non serve farli dominare. Punta soprattutto su fonti insature e su una quota compatibile con energia e aderenza.

FONTI

Olio EVO, frutta secca, pesce grasso, semi, uova.

PRIMA DEL TIMING

Vengono aderenza, bilancio energetico, qualita complessiva della dieta e costanza. Il timing e un dettaglio utile, non il fondamento.



NON È L'ETÀ. SONO GLI ERRORI RIPETUTI.

01 ALLENARTI SEMPRE A MORTE

Fatica e stimolo non sono la stessa cosa.

02 NESSUNA PROGRESSIONE

Fare sempre uguale non è un metodo.

03 ZERO WARM-UP

Arrivare freddo ai carichi importanti non è efficienza.

04 TROPPO HIIT

Se sabota recupero e pesi, hai sbagliato dose.

05 DIETA ESTREMA

Tagliare tutto e reggere 10 giorni non è strategia.

06 IGNORARE IL DOLORE

Persistente, crescente o limitante? Va valutato.

COSTRUISCI
IL TUO SISTEMA.

NON UNA SETTIMANA PERFETTA.

01 MUOVITI
NEAT + base aerobica

02 DIVENTA FORTE
Resistance training progressivo

03 COSTRUISCI MUSCOLO
Volume gestibile e ripetibile

04 CURA IL MOTORE
Cardio dosato e coerente

05 RECUPERA
Sonno, stress, nutrizione, giornate facili

OBIETTIVO

Essere più capace tra 10 anni di quanto saresti diventato senza allenarti oggi.

QUESTA È UNA BASE.

TU NON SEI GENERICO.



PERSONALIZZA

Obiettivi, livello, tempo disponibile, storico di allenamento, eventuali limitazioni e capacità di recupero cambiano il programma. Una guida può darti il metodo. Il coaching serve a costruire il metodo su di te.

ALPHA CHECK

COACHING ONLINE

PROGRAMMAZIONE PERSONALIZZATA

AlphaNerd.it

STEFANO SEBASTIO - ALPHA NERD PT

FONTI SCIENTIFICHE.

POCHI RIFERIMENTI. QUELLI CHE CONTANO.

ACSM 2026	Currier BS et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews. Med Sci Sports Exerc. 2026;58(4):851-872. doi:10.1249/MSS.0000000000003897.
WHO 2020	World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.
METABOLISMO	Pontzer H et al. Daily energy expenditure through the human life course. Science. 2021;373(6556):808-812. doi:10.1126/science.abe5017.
PROTEINE	Morton RW et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52(6):376-384. doi:10.1136/bjsports-2017-097608. Jäger R et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14:20. doi:10.1186/s12970-017-0177-8.
FORZA	García-Hermoso A et al. Muscular Strength as a Predictor of All-Cause Mortality in an Apparently Healthy Population: A Systematic Review and Meta-Analysis of Data From Approximately 2 Million Men and Women. Arch Phys Med Rehabil. 2018;99(10):2100-2113.e5. doi:10.1016/j.apmr.2018.01.008.
HIIT	Poon ETC et al. High-intensity interval training and cardiorespiratory fitness in adults: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. Scand J Med Sci Sports. 2024;34(5):e14652. doi:10.1111/sms.14652.
WARM-UP	Fradkin AJ et al. Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. J Strength Cond Res. 2010;24(1):140-148. doi:10.1519/JSC.0b013e3181c643a0.
STRETCHING	Behm DG et al. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab. 2016;41(1):1-11. doi:10.1139/apnm-2015-0235.

NOTA IMPORTANTE

Questa guida ha finalità divulgative e non sostituisce valutazione medica, nutrizionale o fisioterapica individuale. In presenza di patologie, sintomi, dolore persistente o terapia farmacologica, programma e dieta vanno adattati con i professionisti competenti.