

Scheda allenamento ABC: spinta, tirata e gambe con PDF

Intermedio · 3 giorni a settimana · circa 70 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Doppia progressione: quando chiudi tutte le serie al massimo delle ripetizioni, la settimana dopo alza il carico (2,5 kg ai bilancieri, il salto più piccolo su manubri e cavi) e riparti dal minimo. Settimane 1-2 con 3 ripetizioni in riserva, 7 di spinta, 8 di scarico. Sedute A, B e C a giorni alterni.

Prima di iniziare. Scheda generale per adulti in buona salute che si allenano da soli: non è personalizzata e non sostituisce il parere del medico o di un professionista qualificato. Fermati se senti dolore acuto.

Sul telefono. Carica questo PDF in Hypervex: l'app legge giorni, serie e ripetizioni e ti dà timer di recupero e pesi dell'ultima volta. hypervex.app/app-scheda-palestra

Giorno A · Spinta: petto, spalle e tricipiti				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca piana con bilanciere	4	6-8	2 min 30 s	Scapole strette indietro e piedi a terra: scendi controllato al petto basso coi gomiti non troppo aperti e spingi. Errore tipico: far rimbalzare la barra sul petto. Il carico più alto della seduta. Rack con barre di sicurezza o un compagno che ti assiste.
Panca inclinata con manubri	4	8-10	2 min	Schienale poco inclinato e scapole strette: scendi coi manubri ai lati del petto alto e spingi. Errore tipico: schienale troppo dritto, che carica le spalle. Schienale poco inclinato. Scendi finché senti il petto allungarsi, senza forzare le spalle.
Lento avanti con manubri	3	8-10	2 min	Seduto o in piedi con l'addome contratto, spingi i manubri sopra la testa e riscendi all'altezza delle spalle. Errore tipico: inarcare la bassa schiena. Seduto, con lo schienale quasi verticale. Non inarcare la schiena per finire la ripetizione.
Croci ai cavi	3	12-15	1 min	Un passo avanti tra i cavi, gomiti morbidi e fissi: fai incontrare le mani davanti al petto e torna lento. Errore tipico: piegare i gomiti trasformandolo in una spinta. Un secondo di pausa con le mani davanti al petto.
Alzate laterali con manubri	4	12-15	1 min	Gomiti appena piegati, alza le braccia di lato fino all'altezza delle spalle e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio del busto. Manubri leggeri, nessuno slancio: l'ultima ripetizione uguale alla prima.
Estensioni sopra la testa	3	10-12	1 min 15 s	Manubrio a due mani sopra la testa e gomiti stretti: piega solo i gomiti portando il peso dietro la testa e distendi. Errore tipico: inarcare la schiena. Gomiti stretti e vicini alla testa. Scendi finché senti allungarsi il tricipite.
Pushdown al cavo	3	12-15	1 min	Gomiti fermi accanto ai fianchi, spingi la barra o la corda in basso fino a braccia tese e risalì lento. Errore tipico: spingere col peso del corpo. Gomiti fermi ai fianchi, estendi del tutto in basso e risalì lento.

Giorno B · Tirata: schiena, spalle posteriori e bicipiti

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Trazioni presa supina	4	6-10	2 min 30 s	Palmi verso di te alla larghezza delle spalle, tira il petto verso la sbarra e scendi fino a braccia tese. Errore tipico: non distendere le braccia in basso. Sotto le 6 ripetizioni passa alla lat machine presa stretta, stesse serie. A 10 su tutte le serie, aggiungi zavorra.
Rematore con bilanciere	4	6-8	2 min 30 s	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, tira il bilanciere verso l'ombelico stringendo le scapole. Errore tipico: raddrizzare il busto a ogni tirata. Tira verso l'ombelico con il busto fermo. Se il busto si alza a ogni tirata, toglì peso.
Rematore alla macchina	3	10-12	1 min 30 s	Petto contro l'appoggio, tira le maniglie portando i gomiti indietro e stringi le scapole per un attimo. Errore tipico: staccare il petto dall'appoggio per tirare. Petto appoggiato: la schiena bassa riposa e il lavoro resta su dorsali e scapole.
Pulldown a braccia tese	3	12-15	1 min	Al cavo alto con le braccia quasi tese, porta la barra fino alle cosce muovendo solo le spalle. Errore tipico: piegare i gomiti come in un pushdown per tricipiti. Braccia quasi tese, si muovono solo le spalle: i bicipiti non aiutano.
Croci inverse alla macchina	3	12-15	1 min	Petto contro lo schienale e gomiti morbidi: apri le braccia indietro all'altezza delle spalle e torna lento. Errore tipico: piegare i gomiti e tirare come in un rematore. Lento in apertura e in chiusura, un secondo di pausa a braccia aperte.
Curl con bilanciere	3	8-10	1 min 15 s	Presa alla larghezza delle spalle e gomiti fermi ai fianchi: porta il bilanciere al petto e scendi lento. Errore tipico: aiutarti con la spinta delle anche. Gomiti fermi ai fianchi, scendi fino a distendere le braccia.
Curl su panca inclinata	3	10-12	1 min	Schiena sulla panca inclinata e braccia che pendono verticali, piega i gomiti senza portarli avanti. Errore tipico: staccare le spalle dallo schienale. Braccia che pendono dietro il busto: il bicipite lavora allungato, quindi usa un peso più basso.

Giorno C · Gambe e addome

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	4	6-8	3 min	Bilanciere sui trapezi e addome contratto: scendi fin dove la schiena resta neutra e spingi con tutto il piede. Errore tipico: alzare i fianchi prima del petto. Barre di sicurezza del rack poco sotto il punto più basso. Scendi sempre alla stessa profondità.
Stacco rumeno con bilanciere	3	8-10	2 min	Ginocchia appena piegate, porta i fianchi indietro col bilanciere che scorre lungo le cosce, schiena neutra. Errore tipico: curvare la schiena per scendere di più. Barra lungo le cosce. Fermati quando senti tirare i femorali, senza curvare la schiena.
Affondi camminati con manubri	3	10	1 min 30 s	Avanza un passo alla volta scendendo in affondo, busto alto e ginocchio davanti in linea col piede. Errore tipico: passi affrettati che fanno perdere l'equilibrio. 10 passi per gamba. Con poco spazio, fai gli affondi indietro sul posto.
Leg extension	3	12-15	1 min	Allinea il ginocchio al perno della macchina, estendi le gambe e scendi lento. Errore tipico: dare lo slancio e staccare il bacino dal sedile. Un secondo fermo in alto, discesa lenta.
Leg curl alla macchina	4	10-12	1 min 15 s	Ginocchio allineato al perno della macchina, fletti le gambe fino in fondo e torna lentamente. Errore tipico: staccare il bacino per aiutarti. Fletti fino in fondo e torna lento.
Calf raise alla macchina	4	10-12	1 min	Spalle sotto i cuscinetti e gambe quasi tese: sali sulle punte e scendi lento sotto il livello della pedana. Errore tipico: piegare le ginocchia per spingere. Scendi sotto il livello della pedana e fermati un secondo in basso.
Knee raise alla sbarra	3	10-12	1 min	Appeso con le spalle lontane dalle orecchie, porta le ginocchia al petto arrotondando il bacino e scendi controllato. Errore tipico: dondolare per darti slancio. Niente dondolio. Se dondoli, passa al crunch inverso con le stesse serie.