

Scheda addominali per palestra e casa: 3 livelli e PDF

Tutti i livelli · 3 giorni a settimana · circa 25 minuti a seduta · 6 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Le tabelle sono il livello 1, le note dicono come passare ai livelli 2 e 3. Ogni esercizio sale per conto suo: cambi livello quando, per due sedute di fila, completi tutte le serie con la tecnica pulita. Chi si allena da tempo parte dal livello 2. In 6 settimane punta al livello 3. Tre sedute brevi a settimana, anche dopo i pesi.

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 · Anti-estensione: tenere la schiena ferma				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Dead bug	3	8	45 s	Sdraiato con braccia e ginocchia in alto, allunga un braccio e la gamba opposta tenendo la bassa schiena a terra. Errore tipico: staccare la schiena da terra. 8 per lato. Livello 2: 12 per lato, più lenti. Livello 3: tieni un peso leggero a braccia tese, anche una bottiglia piena.
Plank frontale	3	30 s	45 s	Avambracci a terra sotto le spalle e corpo in linea dalla testa ai talloni, con glutei e addome contratti. Errore tipico: lasciar cedere i fianchi verso terra. Livello 2: 45 s. Livello 3: 45 s alzando un piede alla volta, a ogni respiro.
Crunch inverso	3	10	45 s	Sdraiato con le ginocchia piegate in alto, portale verso il petto sollevando il bacino da terra e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio delle gambe. Livello 2: leg raise a terra, 3 serie da 10. Livello 3: knee raise alla sbarra, se ce l'hai, o leg raise più lenti.
Superman a terra	2	10	45 s	A pancia in giù, solleva insieme braccia e gambe di pochi centimetri tenendo lo sguardo a terra. Errore tipico: alzare la testa e inarcare con forza. Due secondi fermo in alto. Livello 2: 3 serie. Livello 3: 3 serie da 12, con quattro secondi in alto.

Giorno B · Anti-rotazione e obliqui

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Plank laterale	3	20 s	30 s	Gomito sotto la spalla e piedi uno sull'altro o sfalsati, solleva il bacino fino a formare una linea dritta. Errore tipico: lasciar scendere il fianco verso terra. 20 s per lato, anche sulle ginocchia. Livello 2: 30 s sui piedi. Livello 3: 40 s con la gamba di sopra sollevata.
Bird dog	3	8	45 s	A quattro zampe, allunga un braccio e la gamba opposta fino alla linea del busto senza ruotare il bacino. Errore tipico: alzare troppo la gamba inarcando la schiena. 8 per lato. Livello 2: 3 secondi fermo con braccio e gamba tesi. Livello 3: ginocchia staccate da terra di pochi centimetri.
Crunch a bicicletta	3	10	45 s	Spalle staccate da terra, avvicina con calma il gomito al ginocchio opposto mentre l'altra gamba si allunga. Errore tipico: andare veloce muovendo solo i gomiti. 10 per lato, lenti. Livello 2: 15 per lato. Livello 3: 15 per lato con 2 secondi di pausa a ogni gomito.
Russian twist	2	10	45 s	Seduto col busto inclinato indietro e la schiena lunga, ruota spalle e braccia da un lato all'altro, piedi a terra se serve. Errore tipico: muovere solo le braccia. 10 per lato, piedi a terra. Livello 2: piedi sollevati. Livello 3: con un disco o un manubrio al petto.

Giorno C · Tutto il core, con più ritmo

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Bear crawl	3	20 s	45 s	A quattro zampe con le ginocchia sollevate di pochi centimetri, avanza muovendo insieme mano e piede opposti a schiena piatta. Errore tipico: alzare troppo il sedere. Avanti e indietro, senza fretta. Livello 2: 30 s. Livello 3: 40 s.
Crunch a terra	3	12	45 s	Ginocchia piegate e mani alle tempie o sul petto: arrotonda il busto staccando le scapole da terra ed espira salendo. Errore tipico: tirare la testa con le mani. Livello 2: 15 ripetizioni con 2 secondi fermo in alto. Livello 3: con un disco o un manubrio sul petto.
Mountain climber	3	20 s	45 s	In posizione di piegamento con le mani sotto le spalle, porta le ginocchia al petto alternandole col bacino basso. Errore tipico: alzare il sedere mentre acceleri. Livello 1 lento, un ginocchio alla volta. Livello 2: 30 s a ritmo più alto. Livello 3: 40 s.
Hollow hold	3	15 s	45 s	Sdraiato, stacca spalle e gambe tese da terra tenendo la bassa schiena schiacciata al pavimento. Errore tipico: abbassare troppo le gambe e inarcare. Livello 1 con le ginocchia piegate verso il petto. Livello 2: 20 s a gambe tese. Livello 3: 30 s.