

Scheda di allenamento a casa per uomo: massa con manubri

Intermedio · 4 giorni a settimana · circa 50 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Quattro sedute (A, B, C, D) con almeno un giorno di riposo ogni due. Doppia progressione: chiuse tutte le serie al massimo delle ripetizioni, +1-2 kg per manubrio (2-4 kg nelle gambe). Pesi finiti: discesa in 3-4 secondi, pausa, ripetizione e mezza, un lato alla volta. Settimana 8: scarico con metà delle serie.

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 · Parte alta pesante: panca e trazioni				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca piana con manubri	4	6-10	2 min	Scapole strette indietro, scendi coi manubri ai lati del petto e spingi in alto avvicinandoli. Errore tipico: gomiti aperti a croce, in linea con le spalle. Con i manubri più pesanti che hai. Se 10 ripetizioni sono facili, scendi in 3 secondi.
Trazioni alla sbarra	4	5-8	2 min	Presa prona poco più larga delle spalle, parti da braccia tese e tira portando i gomiti verso i fianchi. Errore tipico: dondolare le gambe per darti slancio. Se non arrivi a 5, fai le trazioni con elastico per le stesse serie.
Lento avanti con manubri	3	8-10	1 min 30 s	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 sulla panca; se lo schienale si alza, usalo in verticale.
Rematore con manubrio	3	8-12	1 min 15 s	Mano e ginocchio sulla panca e schiena piatta: tira il manubrio verso il fianco col gomito vicino al corpo. Errore tipico: ruotare il busto per sollevare il peso. Per braccio. Tieni un secondo il manubrio al fianco a ogni ripetizione.
Alzate laterali con manubri	3	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.
Curl a martello	3	10-12	1 min	Palmi rivolti verso le cosce per tutto il movimento, piega i gomiti senza spostarli in avanti. Errore tipico: alzare le spalle per aiutarti.

Giorno B · Gambe pesanti: squat bulgaro e stacco rumeno

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat bulgaro con manubri	4	8-10	1 min 30 s	Piede dietro sulla panca e manubri lungo i fianchi: scendi controllato e spingi con tutto il piede davanti. Errore tipico: spingere con la gamba appoggiata dietro. Per gamba. È l'esercizio di gambe più duro che puoi fare a casa: ci metti l'energia migliore.
Stacco rumeno con manubri	3	10-12	1 min 30 s	Manubri vicini alle gambe, porta i fianchi indietro finché senti tirare i femorali e risalisci stringendo i glutei. Errore tipico: piegare troppo le ginocchia.
Goblet squat con manubrio	3	12-15	1 min 15 s	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra. Con il manubrio più pesante. Arrivato a 15, aggiungi 2 secondi di pausa in basso.
Leg curl con elastico	3	12-15	1 min	A pancia in giù, elastico alle caviglie fissato in basso oltre i piedi: porta i talloni verso i glutei e torna piano. Errore tipico: inarcare la bassa schiena. Elastico fissato al piede della panca o di un mobile pesante.
Calf raise monogamba	3	12-15	45 s	Su un piede solo sul bordo del gradino e una mano al muro: sali sulla punta e scendi lento fino in fondo. Errore tipico: piegare il ginocchio per aiutarti. Per gamba. Quando arrivi a 15, tieni un manubrio dalla parte della gamba che lavora.
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.

Giorno C · Parte alta di volume: varianti e serie lunghe

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca inclinata con manubri	3	10-12	1 min 30 s	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. Se la tua panca non si inclina, panca piana con 3 secondi di discesa.
Trazioni presa supina	3	6-10	1 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.
Piegamenti sulle braccia	3	12-20	1 min 15 s	Mani poco più larghe delle spalle e corpo rigido come in un plank: scendi col petto vicino a terra e spingi. Errore tipico: fianchi che cedono verso il pavimento. Oltre 20 ripetizioni: zaino carico sulla schiena oppure piedi sulla panca.
Rematore con due manubri	3	10-12	1 min 15 s	Ginocchia morbide e busto inclinato a schiena neutra: tira i manubri verso i fianchi e scendi lento. Errore tipico: arrotondare la schiena durante la serie. Un secondo di pausa con i manubri ai fianchi.
Face pull con elastico	3	15	45 s	Elastico fissato all'altezza degli occhi, tira verso il viso coi gomiti alti aprendo le mani ai lati. Errore tipico: abbassare i gomiti come in un rematore. Elastico chiuso nella porta all'altezza degli occhi.
Dip alla panca	3	10-15	1 min	Mani sul bordo della panca e bacino vicino: scendi piegando i gomiti al massimo ad angolo retto e risalisci. Errore tipico: scendere troppo e spingere le spalle in avanti. Per renderlo più duro allontana i piedi dalla panca.

Giorno D · Gambe di volume: anca e un lato alla volta

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno monogamba	3	8-10	1 min 15 s	Manubrio nella mano opposta alla gamba d'appoggio, porta il busto avanti e la gamba libera indietro in linea. Errore tipico: aprire l'anca della gamba sollevata. Per gamba. Il manubrio nella mano opposta rende il carico per gamba molto più alto.
Hip thrust con manubrio	4	10-15	1 min 15 s	Scapole sulla panca e manubrio fermo sulle anche: spingi coi talloni e fermati un attimo in alto, con le tibie verticali. Errore tipico: salire di slancio. Arrivato a 15, aggiungi 2 secondi di pausa in alto.
Affondi indietro con manubri	3	10-12	1 min 15 s	Manubri lungo i fianchi, fai un passo indietro e scendi controllato, poi torna spingendo col piede davanti. Errore tipico: far sbattere il ginocchio a terra. Per gamba.
Goblet squat con manubrio	3	15-20	1 min	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra. Serie lunghe con 3 secondi di discesa: il peso basso si compensa con le ripetizioni.
Calf raise con manubri	3	15-20	45 s	Manubri lungo i fianchi e avampiedi su un gradino, sali sulle punte, fermati un attimo e scendi lento. Errore tipico: salire solo a metà.
Hollow hold	3	30 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.