

Scheda allenamento per dimagrire a casa: 4 giorni e PDF

Principiante · 4 giorni a settimana · circa 40 minuti a seduta · 8 settimane · Dimagrimento. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Circuiti A, B e C in giorni non consecutivi, poi il giorno D di camminata. Fai gli esercizi in fila con la pausa indicata, per 3 giri. Quando in tutti i giri arrivi al massimo delle ripetizioni per due sedute di fila, passa alla variante più difficile. Camminata: 35 minuti, partendo da 25 se serve. Settimana 8: 2 giri.

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 · Circuito di base: squat, piegamenti, ponte e rematore				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat sulla sedia	3	12-15	30 s	Scendi lento fino a sederti, poi rialzati spingendo sui talloni senza aiutarti con le mani. Errore tipico: lasciarti cadere sulla sedia. Sedia appoggiata al muro. Scendi in 3 secondi fino a sederti, poi rialzati senza usare le mani.
Piegamenti inclinati	3	8-12	30 s	Mani su un appoggio stabile (più è alto, più è facile) e corpo dritto: porta il petto all'appoggio e spingi. Errore tipico: fianchi che cedono. Mani su un piano stabile all'altezza dei fianchi: il corpo resta in linea, senza fianchi che cadono.
Ponte glutei	3	12-15	30 s	Sdraiato con le ginocchia piegate, solleva il bacino stringendo i glutei finché spalle, anche e ginocchia sono in linea. Errore tipico: inarcare la bassa schiena. Un secondo fermo in alto a glutei stretti. Talloni vicini al sedere e ben piantati a terra.
Rematore con elastico	3	12-15	30 s	Seduto con l'elastico attorno ai piedi o fissato davanti, tira verso l'addome portando i gomiti indietro. Errore tipico: piegarti all'indietro col busto. Gambe tese, schiena dritta. Se per tirare ti pieghi all'indietro, l'elastico è troppo duro.
Affondi statici	3	8-10	30 s	Un piede avanti e uno dietro, scendi in verticale finché il ginocchio dietro sfiora terra, busto dritto. Errore tipico: piedi allineati come su un binario. 8-10 per gamba, piedi larghi quanto le anche. Una mano allo schienale della sedia, se perdi l'equilibrio.
Plank frontale	3	20 s	1 min 30 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. Se le braccia tremano subito, appoggia le ginocchia. Ultimo esercizio: 90 secondi di pausa e si ricomincia dal primo.

Giorno B · Circuito con i manubri: goblet squat, stacco e lento

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Goblet squat con manubrio	3	10-12	30 s	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra. Un manubrio tenuto al petto. Il peso giusto ti lascia 3-4 ripetizioni in riserva al primo giro.
Floor press con manubri	3	10-12	30 s	Sdraiato a terra con le ginocchia piegate, scendi finché i gomiti toccano piano il pavimento e spingi. Errore tipico: far cadere i gomiti di colpo a terra. Due manubri, più leggeri di quello del goblet squat: il petto spinge meno delle gambe.
Stacco rumeno con manubri	3	10-12	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. Manubri lungo le cosce, schiena piatta: scendi finché senti tirare dietro le gambe, anche se non arrivi alle ginocchia.
Rematore con due manubri	3	10-12	30 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. Se al terzo giro la schiena si arrotonda, passa ai manubri più leggeri.
Lento avanti con manubri	3	10-12	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. Sulla sedia, con la schiena appoggiata. Scegli i manubri più leggeri che hai: le spalle si stancano per prime.
Dead bug	3	8-10	1 min 30 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. 8-10 per lato, lenti. Ultimo esercizio: 90 secondi di pausa e si ricomincia dal goblet squat.

Giorno C · Circuito su una gamba alla volta: affondi e stacco

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Affondi indietro	3	8-10	30 s	Fai un passo lungo indietro e scendi finché il ginocchio sfiora terra, poi torna spingendo col piede davanti. Errore tipico: spingere con la gamba dietro. 8-10 per gamba, un passo indietro e giù in verticale. Se vacilli, appoggia una mano allo schienale della sedia.
Piegamenti inclinati	3	8-12	30 s	Mani su un appoggio stabile (più è alto, più è facile) e corpo dritto: porta il petto all'appoggio e spingi. Errore tipico: fianchi che cedono. Stesso appoggio del giorno A. Sali di gradino quando fai 12 in tutti i giri per due sedute: abbassa l'appoggio, in A e in C.
Stacco monogamba senza pesi	3	8-10	30 s	In equilibrio su una gamba col ginocchio morbido, porta il busto avanti e la gamba libera indietro in linea. Errore tipico: incurvare la schiena per scendere di più. 8-10 per gamba, schiena piatta. Una mano allo schienale della sedia, se serve.
Pull apart con elastico	3	12-15	30 s	Braccia tese davanti all'altezza delle spalle, apri l'elastico fino al petto stringendo le scapole. Errore tipico: alzare le spalle verso le orecchie. Spalle basse, senza inarcare la schiena. Se a 15 resta facile, impugnare l'elastico più corto o passa a uno più duro.
Plank laterale	3	15 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. 15 secondi per lato. Se è troppo, appoggia il ginocchio di sotto a terra.
Calf raise in piedi	3	12-15	1 min 30 s	Avampiedi sul bordo di un gradino, sali sulle punte più in alto che puoi e scendi lento sotto il livello del gradino. Errore tipico: rimbalzare in basso. Sul bordo di un gradino, o a terra, con una mano al muro. Ultimo esercizio: 90 secondi di pausa e si ricomincia dal primo.

Giorno D · Camminata veloce e mobilità

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Camminata veloce	1	35 min	0 s	Cammina a un ritmo che ti fa respirare più forte ma ti lascia parlare a frasi brevi, braccia che oscillano. Errore tipico: partire troppo forte e rallentare subito. Fuori casa, a un ritmo in cui parli a frasi brevi. Nelle prime settimane parti da 25 minuti, se 35 sono troppi.
Stretching flessori dell'anca	2	30 s	0 s	In ginocchio con un piede avanti, stringi il gluteo della gamba dietro e sposta il bacino in avanti finché senti tirare l'anca. Errore tipico: inarcare la schiena. 30 secondi per lato, a fine camminata, quando i muscoli sono caldi.
Rotazioni toraciche	2	8	0 s	A quattro zampe, mano dietro la testa: porta il gomito verso il braccio d'appoggio, poi ruota aprendolo verso l'alto. Errore tipico: ruotare il bacino invece del busto. 8 per lato, lente, seguendo il gomito con lo sguardo. Serve a sciogliere la parte alta della schiena.