

Scheda di allenamento a corpo libero: 3 giorni senza attrezzi

Principiante · 3 giorni a settimana · circa 40 minuti a seduta · 8 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Sedute A, B e C a giorni alterni. Se per due sedute consecutive completi tutte le serie al massimo delle ripetizioni, passa alla variante più difficile e riparti dal minimo. Prima di cambiare variante prova la discesa lenta. Plank: 5 secondi in più a settimana. Rematore solo sotto un tavolo pesante che non si muove. Settimana 8: scarico.

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 · Squat, piegamenti e rematore nella versione dura				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat a corpo libero	3	12-15	1 min	Piedi alla larghezza delle spalle, scendi portando indietro i fianchi e tieni il petto alto. Errore tipico: ginocchia che cedono verso l'interno. Quando 15 sono facili su tutte le serie, scendi in 3 secondi con 1 secondo di pausa in basso.
Piegamenti sulle ginocchia	3	6-10	1 min 30 s	Ginocchia a terra e corpo in linea dalle ginocchia alla testa: scendi col petto tra le mani e spingi. Errore tipico: piegarti ai fianchi col sedere in alto. La variante dura della settimana: poche ripetizioni, tutte complete.
Rematore sotto il tavolo	3	6-10	1 min 15 s	Sotto un tavolo pesante e stabile, afferra il bordo e tira il petto verso il piano a corpo teso. Errore tipico: lasciar cadere i fianchi. Gambe tese e talloni a terra: la versione dura. Se non arrivi a 6, piega le ginocchia come nel giorno C.
Ponte glutei	3	12-15	1 min	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.
Superman a terra	3	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. Tieni 2 secondi in alto a ogni ripetizione.
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.

Giorno B · Una gamba alla volta e burpee

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Affondi indietro	3	8-10	1 min	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. Per gamba. Se perdi l'equilibrio, parti dagli affondi statici.
Stacco monogamba senza pesi	3	8-10	1 min	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. Per gamba. Una mano sullo schienale della sedia, se serve.
Burpee senza salto	3	8	1 min 15 s	Mani a terra, porta indietro un piede alla volta fino al plank, poi rientra e alzati senza saltare. Errore tipico: far cedere la schiena nel plank. 8 ripetizioni di fila, poi recupera del tutto.
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, con un secondo di pausa a braccio e gamba tesi.
Plank laterale	2	20 s	45 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 secondi per lato.
Calf raise in piedi	3	15-20	45 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 gradino di una scala, con una mano al corrimano o al muro.

Giorno C · Piegamenti e rematore facili, glutei e core

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Affondi laterali	3	8-10	1 min	Fai un passo di lato e porta i fianchi indietro sulla gamba che piega, mentre l'altra resta tesa. Errore tipico: staccare il tallone della gamba che piega. Per lato. Scendi solo fin dove il tallone resta a terra.
Piegamenti inclinati	3	10-15	1 min	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. La variante facile della settimana: mani sul sedile della sedia appoggiata al muro, più ripetizioni.
Rematore sotto il tavolo	3	8-12	1 min	Sotto un tavolo pesante e stabile, afferra il bordo e tira il petto verso il piano a corpo teso. Errore tipico: lasciar cadere i fianchi. Ginocchia piegate e piedi a terra: la versione facile. Petto sotto il bordo, così la testa non urta il piano.
Ponte glutei monogamba	3	8-10	1 min	Una gamba tesa in aria, spingi col tallone dell'altra e solleva il bacino tenendolo dritto. Errore tipico: lasciar scendere un fianco più dell'altro. Per gamba.
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.
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 per 2-3 metri. Senza spazio, resta fermo con le ginocchia sollevate.