

Scheda allenamento definizione: upper e lower a 4 giorni

Intermedio · 4 giorni a settimana · circa 60 minuti a seduta · 8 settimane · Dimagrimento. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Primi due esercizi di ogni giornata: tieni i carichi, 2-3 ripetizioni in riserva, e sali solo se chiudi tutte le serie al massimo. Recupero 0 s = superserie: passi subito all'esercizio sotto e recuperi solo dopo la coppia. Settimana 8 di scarico, con 2 serie. Sedute A, B, C, D e due camminate da 25 minuti nei giorni liberi.

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: panca, lat machine e superserie				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca piana con bilanciere	3	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. Esercizio principale: l'obiettivo è tenere il carico. Usa le barre di sicurezza del rack o fatti assistere.
Lat machine presa larga	3	8-10	2 min	Cosce sotto i rulli, petto in fuori: porta la barra alla parte alta del petto coi gomiti verso i fianchi e risalì lento. Errore tipico: buttarti indietro col busto. Secondo esercizio principale: tieni il carico e sali solo quando tutte le serie arrivano a 10.
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, con lo schienale quasi verticale: la schiena resta appoggiata e il lavoro va alle spalle.
Pulley basso	3	10-12	0 s	Seduto col busto dritto e le ginocchia morbide, tira il triangolo verso l'addome stringendo le scapole. Errore tipico: oscillare avanti e indietro col busto. Superserie con le croci alla macchina: finita la serie, passa subito alle croci, senza pausa.
Croci alla macchina	3	12-15	1 min 15 s	Maniglie all'altezza del petto e schiena appoggiata: chiudi le braccia davanti e riapri lento. Errore tipico: riaprire di colpo oltre la linea delle spalle. Chiude la superserie: recupera, poi riparti dal pulley. Peso leggero, controlla il ritorno.
Curl al cavo	2	10-12	0 s	Davanti al cavo basso con la barra, gomiti fermi ai fianchi: piega le braccia e torna lento senza perdere tensione. Errore tipico: portare i gomiti in avanti. Superserie con i pushdown: finita la serie, passa subito ai pushdown.
Pushdown al cavo	2	10-12	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. Chiude la superserie: recupera, poi riparti dal curl.

Giorno B · Parte bassa: squat e stacco rumeno

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	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. Esercizio principale: l'obiettivo è tenere il carico. Barre di sicurezza poco sotto il punto più basso.
Stacco rumeno con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	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. Secondo esercizio principale: scendi in due secondi e risalì senza strappi.
Leg extension	3	12-15	0 s	Allinea il ginocchio al perno della macchina, estendi le gambe e scendi lento. Errore tipico: dare lo slancio e staccare il bacino dal sedile. Superserie con il leg curl: finita la serie, passa subito al leg curl.
Leg curl alla macchina	3	12-15	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. Chiude la superserie: recupera, poi riparti dalla leg extension.
Calf raise con manubri	3	10-12	0 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. Superserie con il dead bug: passa subito al dead bug. Se i manubri non bastano più, usa la macchina.
Dead bug	3	10	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. 10 per lato, lenti. Chiude la superserie: recupera, poi riparti dai polpacci.

Giorno C · Parte alta: panca inclinata, rematore e superserie

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca inclinata con manubri	3	8-10	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. Esercizio principale: tieni gli stessi manubri finché tutte le serie non arrivano a 10.
Rematore alla macchina	3	8-10	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. Secondo esercizio principale. L'appoggio per il petto lascia riposare la zona lombare, già impegnata dallo stacco.
Lat machine presa stretta	3	10-12	0 s	Col triangolo, tira verso lo sterno tenendo il petto alto e risali fino a braccia distese. Errore tipico: arrotondare le spalle tirando solo con le braccia. Superserie con le alzate laterali: un secondo di pausa con la barra al petto, poi passa subito alle alzate.
Alzate laterali con manubri	3	12-15	1 min 15 s	Gomiti appena piegati, alza le braccia di lato fino all'altezza delle spalle e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio del busto. Chiude la superserie, con manubri leggeri: recupera, poi riparti dalla lat machine.
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. Una serie alla volta, con un peso leggero e un secondo di pausa a braccia aperte.
Curl su panca inclinata	2	10-12	0 s	Schiena sulla panca inclinata e braccia che pendono verticali, piega i gomiti senza portarli avanti. Errore tipico: staccare le spalle dallo schienale. Superserie con le estensioni: finita la serie, passa subito alle estensioni.
Estensioni sopra la testa	2	10-12	1 min	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. Chiude la superserie: recupera, poi riparti dal curl.
Pallof press al cavo	2	10	45 s	Di fianco al cavo con la maniglia al petto, spingi le braccia avanti e resisti alla rotazione senza muovere il busto. Errore tipico: ruotare verso il cavo. 10 per lato, lento: se il busto ruota, il carico è troppo alto.

Giorno D · Parte bassa: hip thrust, affondi e superserie

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Hip thrust con bilanciere	3	8-10	2 min	Scapole sulla panca e bilanciere imbottito sulle anche: sali finché busto e cosce sono in linea e stringi i glutei. Errore tipico: inarcare la bassa schiena in alto. Esercizio principale: stesso carico in tutte le serie, un secondo di pausa in alto.
Affondi indietro con manubri	3	8-10	1 min 30 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. 8-10 per gamba. Parti sempre dalla gamba più debole.
Squat sumo con manubrio	3	10-12	0 s	Piedi larghi, punte in fuori, manubrio tra le gambe a due mani: scendi con il busto dritto e le ginocchia sopra i piedi. Errore tipico: ginocchia verso l'interno. Superserie con i polpacci da seduto: finita la serie, passa subito alla macchina.
Calf raise da seduto	3	12-15	1 min 15 s	Cuscinetto sopra le ginocchia e avampiedi sulla pedana, sali sulle punte e scendi lento fino ad allungare il polpaccio. Errore tipico: fare movimenti corti e veloci. Chiude la superserie: recupera, poi riparti dallo squat sumo.
Pull through al cavo	3	12-15	0 s	Di spalle al cavo basso con la corda tra le gambe, porta i fianchi indietro e torna su spingendo il bacino in avanti. Errore tipico: tirare con le braccia. Superserie con il plank laterale: finita la serie, passa subito al plank.
Plank laterale	3	30 s	1 min	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. 30 secondi per lato. Chiude la superserie: recupera, poi riparti dal pull through.