

Scheda di allenamento con gli elastici: 3 giorni a casa

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

Come seguirla. Tre sedute non consecutive: A, B, C. Annota elastico e distanza dall'aggancio. Ordine della progressione: ripetizioni fino al massimo, poi pausa di 2 secondi alla fine, poi mezzo passo più lontano, poi elastico più duro. Sali quando ci riesci per due sedute di fila. Settimana 8: 2 serie per esercizio e controllo degli elastici.

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, rematore e spinta al petto				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con elastico	3	12-15	1 min	Piedi sull'elastico e impugn timer le estremità alle spalle: scendi con la schiena neutra e spingi sui talloni. Errore tipico: ginocchia che cedono all'interno. Maniglie appoggiate sulle spalle. Se il movimento non è ancora sicuro, nelle prime sedute fallo senza elastico.
Rematore con elastico	4	12-15	1 min	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. Seduto a gambe tese, elastico attorno alle piante. Un secondo fermo con le mani all'addome.
Chest press con elastico	4	10-15	1 min	Elastico fissato dietro all'altezza del petto e un piede avanti: spingi fino a braccia tese e torna controllando. Errore tipico: inarcare la schiena per spingere. Ancoraggio da porta all'altezza del petto, schiena alla porta. Un passo avanti per più tensione.
Ponte glutei	3	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. Mini band appena sopra le ginocchia: spingile verso l'esterno per tutta la serie.
Alzate laterali con elastico	2	12-15	45 s	Piedi sull'elastico e gomiti morbidi: alza le braccia di lato fino all'altezza delle spalle e scendi controllando. Errore tipico: lasciar tornare le braccia di scatto. L'elastico più leggero che hai: se le spalle salgono verso le orecchie, è troppo duro.
Pallof press con elastico	2	10	45 s	Elastico fissato di lato all'altezza del petto, spingi le mani in avanti e tieni il busto fermo contro la trazione. Errore tipico: piegarti di lato verso l'elastico. 10 per lato, ancoraggio a metà porta. Più ti allontani di lato, più è duro.

Giorno B · Affondi, tirata dall'alto e spinta sopra la testa

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Affondi indietro	3	8-12	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. Quando 12 sono facili, elastico sotto il piede davanti e mani alle spalle.
Pulldown con elastico	4	12-15	1 min	Elastico fissato in alto, in ginocchio o seduto: tira le mani verso il petto portando i gomiti verso i fianchi. Errore tipico: alzare le spalle verso le orecchie. Ancoraggio in alto nella porta, in ginocchio a circa un metro di distanza.
Lento con elastico	3	10-12	1 min	Piedi sull'elastico e mani all'altezza delle spalle: spingi sopra la testa fino a braccia tese e torna controllando. Errore tipico: inarcare la schiena. In piedi sull'elastico: piedi più larghi danno più tensione.
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. Ancoraggio basso nella porta o al piede di un mobile pesante, a un passo dai tuoi piedi.
Passi laterali con elastico	2	12	45 s	Elastico sopra le ginocchia e mezzo squat: fai passi laterali corti tenendo sempre l'elastico in tensione. Errore tipico: ginocchia che cedono verso l'interno. 12 passi per lato con la mini band; se manca spazio, 3 passi avanti e indietro.
Dead bug	2	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, espirando mentre allunghi.

Giorno C · Stacco con l'elastico, petto, spalle e braccia

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno con elastico	3	12-15	1 min	Elastico sotto i piedi e impugnatura vicino alle cosce: porta i fianchi indietro a schiena neutra e risali stringendo i glutei. Errore tipico: curvare la schiena. In basso l'elastico tira poco: la parte dura è la risalita. Scendi finché la schiena resta neutra.
Croci con elastico	4	12-15	1 min	Elastico fissato dietro di te all'altezza del petto, gomiti morbidi: chiudi le braccia davanti e torna piano. Errore tipico: lasciarti tirare indietro dall'elastico. Stesso aggancio della chest press, braccia quasi tese per tutta la serie.
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. Ancoraggio all'altezza degli occhi; due passi indietro prima di iniziare.
Affondi laterali	2	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. 10 per lato, a corpo libero: lavora anche l'interno coscia.
Curl con elastico	2	12-15	45 s	Piedi sull'elastico e gomiti ai fianchi: piega le braccia e scendi lento senza farti tirare giù. Errore tipico: piegare i polsi verso di te. Per più tensione, afferra l'elastico più in basso.
Pushdown con elastico	2	12-15	45 s	Elastico fissato in alto e gomiti incollati ai fianchi: distendi le braccia verso il basso e torna lento. Errore tipico: allontanare i gomiti dal corpo. Ancoraggio in alto nella porta, come per il pulldown.