

Scheda allenamento funzionale: 3 circuiti full body e PDF

Intermedio · 3 giorni a settimana · circa 45 minuti a seduta · 6 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Tre circuiti (A, B, C) a giorni alterni. «Serie» indica i giri: fai i 6 esercizi uno dopo l'altro, senza pausa, poi riposa quanto scritto sull'ultimo e riparti dal primo, per 3 giri. Quando arrivi al massimo delle ripetizioni in tutti i giri, alza il carico. Settimane 1-2: 4-5 ripetizioni in riserva al primo giro. Settimana 6: 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 · Stacco, piegamenti, goblet squat, rematore e trasporto				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno con manubri	3	10-12	0 s	Manubri vicini alle gambe, porta i fianchi indietro finché senti tirare i femorali e risali stringendo i glutei. Errore tipico: piegare troppo le ginocchia. Va per primo, a schiena fresca. Un manubrio per mano, stessa profondità anche al terzo giro.
Piegamenti sulle braccia	3	8-12	0 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. Al terzo giro, se non arrivi a 8 ripetizioni complete, appoggia le mani su una sedia solo per quel giro.
Goblet squat con kettlebell	3	10-12	0 s	Kettlebell al petto tenuta per la maniglia, gomiti in basso: scendi col busto alto e risali spingendo coi piedi. Errore tipico: allontanare il peso dal petto. Kettlebell al petto, discesa in 2 secondi. Stesso ritmo al primo e al terzo giro.
Rematore con due manubri	3	10-12	0 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. Busto inclinato come nel primo giro: se si alza, i manubri sono troppo pesanti per questa stazione.
Farmer walk con manubri	3	40 s	0 s	Manubri pesanti lungo i fianchi, cammina a passi corti col busto alto e le spalle basse. Errore tipico: curvare le spalle in avanti. Spalle basse e passi corti. Con poco spazio cammina avanti e indietro, voltandoti senza fretta.
Plank laterale	3	20 s	1 min 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. 20 secondi per lato. Qui finisce il giro: recupera 90 secondi e riparti dallo stacco rumeno.

Giorno B · Swing, affondi camminati, lento e bear crawl

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Swing con kettlebell	3	12-15	0 s	Porta i fianchi indietro con la kettlebell tra le gambe, poi estendi le anche con decisione e lasciala salire fino al petto. Errore tipico: alzarla con le braccia. Mai fatto lo swing? Al suo posto fai lo stacco rumeno con i manubri. Se la kettlebell non sale più al petto, la serie è finita.
Rematore con kettlebell	3	8-10	0 s	Un piede avanti e la mano libera sul ginocchio: tira la kettlebell verso il fianco a schiena neutra. Errore tipico: ruotare il busto per alzarla. 8-10 per lato, con la stessa kettlebell dello swing. Il busto non ruota mentre tiri.
Affondi camminati con manubri	3	8-10	0 s	Avanza un passo alla volta scendendo in affondo, busto alto e ginocchio davanti in linea col piede. Errore tipico: passi affrettati che fanno perdere l'equilibrio. 8-10 per gamba, passi lunghi. Con poco spazio: affondi indietro sul posto, stesse ripetizioni.
Lento avanti con manubri	3	8-10	0 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. In piedi, glutei contratti. Se la schiena si inarca, scendi di 1-2 kg per manubrio.
Bear crawl	3	30 s	0 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 in 2-3 metri, bacino basso. Con meno spazio, passi più corti.
Pallof press con elastico	3	8-10	1 min 30 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. 8-10 per lato, elastico all'altezza del petto. Qui finisce il giro: recupera 90 secondi e riparti dallo swing.

Giorno C · Una gamba alla volta, floor press e trasporto

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno monogamba	3	8-10	0 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. 8-10 per gamba, lente. È la stazione più esigente per equilibrio e schiena: se oscilli, sfiora un muro con la mano libera.
Floor press con manubri	3	10-12	0 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. Un secondo di pausa con i gomiti a terra a ogni ripetizione, poi spingi senza rimbalzo.
Affondi indietro con manubri	3	8-10	0 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. Fai un passo lungo all'indietro; se al terzo giro vacilli, fai le ultime ripetizioni senza manubri.
Farmer walk con manubri	3	40 s	0 s	Manubri pesanti lungo i fianchi, cammina a passi corti col busto alto e le spalle basse. Errore tipico: curvare le spalle in avanti. Con un solo manubrio: 20 secondi per mano. Il busto non si inclina dal lato del peso.
Rematore con elastico	3	12-15	0 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. A terra, elastico attorno ai piedi. Un secondo di pausa con le mani all'addome.
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. Qui finisce il giro: recupera 90 secondi e riparti dallo stacco su una gamba.