

Scheda allenamento kettlebell: 3 giorni e PDF gratuito

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

Come seguirla. Ripetizioni per lato negli esercizi su un braccio o una gamba. Progressione: prima arriva al massimo delle ripetizioni, poi aggiungi pause o discese lente, poi passa alla kettlebell successiva. Settimane 1-2: swing da 10 (da 5 se è nuovo per te). Settimana 8: 2 serie per esercizio. Sedute A, B e C a giorni alterni.

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 · Cerniera dell'anca e spinta sopra la testa				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco con kettlebell	3	8	1 min 30 s	Kettlebell tra i piedi, porta i fianchi indietro a schiena neutra, afferrala e alzati spingendo coi piedi. Errore tipico: piegarti in avanti con la schiena curva. Scendi in 3 secondi: è la prova generale dello swing. Con due kettlebell usale insieme, una per mano.
Swing con kettlebell	5	10	1 min	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. Swing nuovo per te? Settimana 1: serie da 5, posando la kettlebell a terra dopo ogni swing. Mai lasciarla cadere tra le gambe.
Goblet squat con kettlebell	3	10-12	1 min 30 s	Kettlebell al petto tenuta per la maniglia, gomiti in basso: scendi col busto alto e risalisci spingendo coi piedi. Errore tipico: allontanare il peso dal petto.
Lento con kettlebell	3	6-8	1 min 30 s	Kettlebell appoggiata sull'avambraccio e polso dritto: spingi sopra la testa con glutei e addome contratti. Errore tipico: piegare il polso all'indietro. 6-8 per braccio, iniziando dal più debole: l'altro fa lo stesso numero di ripetizioni.
Plank laterale	2	30 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. 30 secondi per lato.

Giorno B · Squat, rematore e piegamenti, senza swing

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Goblet squat con kettlebell	4	8-10	1 min 30 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. Fermati 2 secondi in basso a ogni ripetizione: la pausa rende pesante anche una kettlebell leggera.
Rematore con kettlebell	4	10-12	1 min	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. 10-12 per braccio; fermati un secondo quando la kettlebell arriva al fianco.
Affondi indietro	3	10	1 min 15 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. Con la kettlebell tenuta al petto come nel goblet squat; 10 per gamba.
Piegamenti sulle braccia	3	8-15	1 min 15 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. Se superi le 15 ripetizioni, scendi in 3 secondi a ogni piegamento.
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, espirando a fondo mentre allunghi braccio e gamba.

Giorno C · Swing a volume e lavoro su una gamba

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Swing con kettlebell	5	12-15	1 min	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. Settimane 1-2: serie da 10 (da 5 nella prima, se lo swing è nuovo). Fermati appena la kettlebell sale meno.
Stacco monogamba senza pesi	3	8	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. 8 per gamba. Quando resti in equilibrio per tutte, tieni la kettlebell nella mano opposta.
Piegamenti a diamante	3	6-12	1 min 15 s	Mani vicine sotto il petto con pollici e indici a formare un rombo, scendi tenendo i gomiti lungo i fianchi. Errore tipico: aprire i gomiti verso l'esterno.
Rematore con kettlebell	3	10-12	1 min	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. 10-12 per braccio.
Bear crawl	3	30 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. 30 secondi avanti e indietro in uno spazio di 2-3 metri.