

Scheda di allenamento con i manubri: full body da 3 giorni

Intermedio · 3 giorni a settimana · circa 50 minuti a seduta · 8 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Tre sedute non consecutive: A, B, C. Ogni esercizio sale per gradini: ripetizioni fino al massimo, poi discesa in 4 secondi, poi pausa di 2 secondi, poi variante più difficile, infine più peso. Sali quando per due sedute di fila l'ultima serie arriva al massimo con 2 ripetizioni in riserva. Settimana 8: una serie in meno.

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 · Goblet squat, floor press e rematore				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Goblet squat con manubrio	4	8-12	1 min 30 s	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra. Se un manubrio solo è già leggero, parti dal secondo gradino: discesa in 4 secondi.
Floor press con manubri	4	8-12	1 min 30 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. A fine serie porta i manubri al petto e rotola su un fianco per appoggiarli, senza aprire le braccia.
Rematore con due manubri	4	8-12	1 min 15 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 a circa 45 gradi: è il primo gradino della scala del rematore.
Stacco rumeno con manubri	3	10-12	1 min 30 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.
Alzate laterali con manubri	3	10-15	45 s	Gomiti appena piegati, alza le braccia di lato fino all'altezza delle spalle e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio del busto. Paio fisso troppo pesante? Gomiti piegati a 90 gradi e manubri vicini al corpo.
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.

Giorno B · Stacco su una gamba, lento in piedi e affondi

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno monogamba	3	8-10	1 min 15 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, con un manubrio. Il secondo arriva quando sali di gradino.
Lento avanti con manubri	4	6-10	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. In piedi, glutei stretti. Con un solo paio è l'esercizio su cui hai scelto il peso.
Rematore con due manubri	3	8-12	1 min 15 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. Stesso peso e stesso gradino del giorno A, con una serie in meno.
Affondi indietro con manubri	3	8-12	1 min 15 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. 8-12 per gamba.
Alzate posteriori con manubri	3	12-15	45 s	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, apri le braccia di lato coi gomiti morbidi fino all'altezza delle spalle. Errore tipico: rialzare il busto per tirare. Gomiti piegati se il paio è pesante; un secondo di pausa con le braccia aperte.
Curl a martello	3	10-12	1 min	Palmi rivolti verso le cosce per tutto il movimento, piega i gomiti senza spostarli in avanti. Errore tipico: alzare le spalle per aiutarti.
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 C · Thruster, piegamenti e serie più lunghe

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Thruster con manubri	3	8-12	1 min 30 s	Manubri alle spalle, scendi in squat e risalisci spingendo i pesi sopra la testa in un solo movimento. Errore tipico: inarcare la schiena quando arrivi in alto. Ritmo continuo, una ripetizione dopo l'altra: è l'esercizio della settimana che fa salire di più il fiato.
Piegamenti sulle braccia	4	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. Oltre 15: mani sulle impugnature di due manubri esagonali, per scendere più in basso.
Rematore con due manubri	3	12-15	1 min	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. Stesso peso del giorno A: qui conta arrivare a 15 senza alzare il busto.
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. Un manubrio di traverso sulle anche, tenuto con le due mani.
Estensioni sopra la testa	2	10-15	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.
Farmer walk con manubri	3	40 s	1 min	Manubri pesanti lungo i fianchi, cammina a passi corti col busto alto e le spalle basse. Errore tipico: curvare le spalle in avanti. Avanti e indietro nella stanza. Senza spazio, marcia sul posto con le ginocchia alte.