

Scheda bodybuilding da 5 giorni: un gruppo al giorno con PDF

Avanzato · 5 giorni a settimana · circa 75 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Doppia progressione: quando chiudi tutte le serie al massimo delle ripetizioni, la settimana dopo alza il carico (2,5 kg ai bilancieri, un blocco a macchine e cavi, zavorra su trazioni e dip). Settimana 1 con 3 ripetizioni in riserva, 7 di spinta, 8 di scarico. Cinque sedute, un gruppo muscolare per seduta.

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 1 - Petto: panche, dip e croci				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca inclinata con bilanciere	4	6-8	2 min 30 s	Schienale poco inclinato, porta il bilanciere sotto le clavicole con gli avambracci verticali e spingi. Errore tipico: staccare i glutei dalla panca per spingere. Schienale a 15-30 gradi, barra sul petto alto. Barre di sicurezza del rack o un compagno che ti assiste.
Panca piana con manubri	4	8-10	2 min	Scapole strette indietro, scendi coi manubri ai lati del petto e spingi in alto avvicinandoli. Errore tipico: gomiti aperti a croce, in linea con le spalle. Manubri ai lati del petto, un secondo di controllo in basso. Se la spalla tira, fermati prima.
Dip alle parallele	3	8-12	2 min	Spalle basse e lontane dalle orecchie, scendi finché la spalla arriva circa all'altezza del gomito e risali. Errore tipico: scendere troppo e forzare la spalla in avanti. Busto un po' in avanti. Quando chiudi tutte le serie a 12, aggiungi zavorra con la cintura.
Croci con manubri	3	10-12	1 min 15 s	Gomiti leggermente piegati e fissi, apri le braccia finché senti allungare il petto e richiudi come ad abbracciare. Errore tipico: scendere troppo e forzare le spalle. Gomiti morbidi e fissi. Scendi finché senti allungarsi il petto, non oltre.
Croci ai cavi	3	12-15	1 min	Un passo avanti tra i cavi, gomiti morbidi e fissi: fai incontrare le mani davanti al petto e torna lento. Errore tipico: piegare i gomiti trasformandolo in una spinta. Tensione continua: le mani si incontrano davanti al petto, poi tornano senza riposare.

Giorno 2 · Schiena: trazioni, rematori e lombari

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Trazioni alla sbarra	4	6-10	2 min 30 s	Presa prona poco più larga delle spalle, parti da braccia tese e tira portando i gomiti verso i fianchi. Errore tipico: dondolare le gambe per darti slancio. A 10 su tutte le serie, aggiungi zavorra. Sotto le 6 passa alla lat machine presa larga.
Rematore con bilanciere	4	6-8	2 min 30 s	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, tira il bilanciere verso l'ombelico stringendo le scapole. Errore tipico: raddrizzare il busto a ogni tirata. Busto inclinato e fermo, tiri verso l'ombelico.
Lat machine presa stretta	3	10-12	1 min 30 s	Col triangolo, tira verso lo sterno tenendo il petto alto e risalì fino a braccia distese. Errore tipico: arrotondare le spalle tirando solo con le braccia. Tira verso lo sterno con il petto alto, senza buttarti indietro.
Rematore alla macchina	3	10-12	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. Petto appoggiato: la schiena bassa riposa dopo il rematore con bilanciere. Un secondo di pausa con le scapole strette.
Pulldown a braccia tese	3	12-15	1 min	Al cavo alto con le braccia quasi tese, porta la barra fino alle cosce muovendo solo le spalle. Errore tipico: piegare i gomiti come in un pushdown per tricipiti. Braccia quasi tese: si muovono solo le spalle.
Iperestensioni alla panca	3	10-12	1 min 15 s	Bacino sul cuscinetto, scendi a schiena neutra e risalì fino ad allineare busto e gambe. Errore tipico: salire oltre la linea inarcando la schiena. Sali fino ad allineare busto e gambe, senza inarcare. Con 12 facili, tieni un disco al petto.

Giorno 3 - Spalle: lento, alzate laterali, deltoide posteriore

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Lento avanti con bilanciere	4	6-8	2 min 30 s	In piedi con glutei e addome contratti, spingi la barra dal petto alto sopra la testa passando vicino al viso. Errore tipico: inarcare la schiena all'indietro. In piedi dal rack, glutei e addome contratti. Se inarchi la schiena, togli peso.
Alzate laterali con manubri	4	10-12	1 min	Gomiti appena piegati, alza le braccia di lato fino all'altezza delle spalle e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio del busto. Braccia un po' davanti al corpo, gomiti morbidi, nessuno slancio.
Alzate laterali al cavo	3	12-15	45 s	Di fianco al cavo basso, impugnare con la mano lontana e alza il braccio di lato fino all'altezza della spalla. Errore tipico: alzare la spalla verso l'orecchio. 12-15 per braccio, senza pausa tra un lato e l'altro.
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. Lento in apertura e in chiusura, un secondo di pausa a braccia aperte.
Face pull al cavo	3	15	1 min	Corda all'altezza degli occhi, tira verso il viso aprendo le mani ai lati della testa coi gomiti alti. Errore tipico: inclinarsi indietro per usare il peso del corpo. Corda all'altezza degli occhi, gomiti alti, peso leggero.
Scrollate con manubri	3	10-12	1 min	Braccia tese lungo i fianchi, alza le spalle verso le orecchie, fermati un attimo e scendi lento. Errore tipico: ruotare le spalle in cerchio. Un secondo fermo in alto. Manubri pesanti, senza ruotare le spalle.

Giorno 4 - Braccia: tricipiti e bicipiti a esercizi alternati

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca presa stretta	4	6-8	2 min	Mani alla larghezza delle spalle, scendi al petto basso coi gomiti lungo i fianchi e spingi. Errore tipico: stringere troppo la presa caricando i polsi. Mani alla larghezza delle spalle. Barre di sicurezza del rack o un compagno che ti assiste.
Curl con bilanciere	4	8-10	1 min 30 s	Presa alla larghezza delle spalle e gomiti fermi ai fianchi: porta il bilanciere al petto e scendi lento. Errore tipico: aiutarti con la spinta delle anche. Gomiti fermi ai fianchi, scendi fino a distendere le braccia.
Estensioni sopra la testa	3	10-12	1 min 15 s	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. Lavora il capo lungo del tricipite, quello che si allunga con il braccio in alto.
Curl su panca inclinata	3	10-12	1 min 15 s	Schiena sulla panca inclinata e braccia che pendono verticali, piega i gomiti senza portarli avanti. Errore tipico: staccare le spalle dallo schienale. Il bicipite lavora allungato: parti da un peso più basso del curl in piedi.
Pushdown al cavo	3	12-15	1 min	Gomiti fermi accanto ai fianchi, spingi la barra o la corda in basso fino a braccia tese e risali lento. Errore tipico: spingere col peso del corpo. Gomiti fermi, estendi del tutto in basso.
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. Lavorano anche brachiale e avambracci.

Giorno 5 · Gambe: squat, leg press, stacco rumeno, polpacci e addome

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	4	6-8	3 min	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. Barre di sicurezza del rack appena sotto la profondità che raggiungi.
Leg press	4	10-12	2 min	Scendi finché il bacino resta incollato allo schienale, poi spingi con tutto il piede senza bloccare le ginocchia. Errore tipico: staccare i glutei in fondo alla discesa. Scendi finché il bacino resta incollato allo schienale.
Stacco rumeno con bilanciere	3	8-10	2 min	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. Barra lungo le cosce, schiena neutra. Fermati quando i femorali sono in tensione.
Leg extension	4	12-15	1 min	Allinea il ginocchio al perno della macchina, estendi le gambe e scendi lento. Errore tipico: dare lo slancio e staccare il bacino dal sedile. Un secondo fermo in alto.
Leg curl alla macchina	4	10-12	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. Discesa lenta, tre secondi.
Calf raise alla macchina	4	10-12	1 min	Spalle sotto i cuscinetti e gambe quasi tese: sali sulle punte e scendi lento sotto il livello della pedana. Errore tipico: piegare le ginocchia per spingere. Scendi sotto il livello della pedana e fermati un secondo in basso.
Leg raise a terra	3	12-15	1 min	Bassa schiena a terra, alza le gambe tese in verticale e scendi lento solo fin dove la schiena resta appoggiata. Errore tipico: far cadere le gambe di slancio. Bassa schiena sempre appoggiata a terra. Se si stacca, piega le ginocchia o passa al crunch inverso.