

Scheda braccia in palestra: 2 sedute per bicipiti e tricipiti

Intermedio · 2 giorni a settimana · circa 45 minuti a seduta · 6 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 di un passo e riparti dal minimo. Settimana 1 con 3 ripetizioni in riserva, 5 più dura, 6 di scarico. Da aggiungere al programma: A lontano dalle sedute pesanti; B va bene anche il giorno prima, con 2 ripetizioni in riserva.

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 · Pesante: panca presa stretta, french press e curl con bilanciere				
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. Presa alla larghezza delle spalle, gomiti vicini ai fianchi. Rack con barre di sicurezza o un compagno che ti assiste.
Curl con bilanciere	4	6-8	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. Se il busto dondola, togli peso.
French press	3	8-10	1 min 30 s	Sdraiato sulla panca con le braccia verticali, piega solo i gomiti portando la barra verso la fronte e distendi. Errore tipico: aprire i gomiti verso l'esterno. Bilanciere sagomato, se c'è, e un peso che controlli. Si muovono solo i gomiti: la barra scende verso la fronte.
Curl a martello	3	8-10	1 min 15 s	Palmi rivolti verso le cosce per tutto il movimento, piega i gomiti senza spostarli in avanti. Errore tipico: alzare le spalle per aiutarti. Palmi verso le cosce per tutta la serie: lavorano anche brachiale e avambracci.

Giorno B · Volume: bicipite in allungamento, capo lungo e cavi				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
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. Schienale a circa 45 gradi, braccia che pendono dietro il busto. Peso più basso del curl in piedi.
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. Gomiti stretti vicino alla testa. Scendi finché senti allungarsi la parte dietro del braccio.
Curl al cavo	3	12-15	1 min	Davanti al cavo basso con la barra, gomiti fermi ai fianchi: piega le braccia e torna lento senza perdere tensione. Errore tipico: portare i gomiti in avanti. Tensione costante: in basso il cavo non deve appoggiarsi sul pacco pesi.
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. Con la corda, apri un po' le mani in fondo alla spinta.