

Scheda calisthenics per principianti: 3 giorni con sbarra

Principiante · 3 giorni a settimana · circa 50 minuti a seduta · 8 settimane · Forza. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Tre sedute non consecutive: A, B, C. Trazioni: tenuta appeso da 30 a 45 secondi; elastico più leggero quando chiudi 3 serie da 8; negativi da 3 a 5 secondi. Piegamenti: dalle ginocchia ai completi con tutte le serie a 10. Settimane 4 e 8, seduta C: prova dei traguardi (1 trazione, 10 piegamenti). Settimana 8: 2 serie per esercizio.

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 · Trazioni con l'elastico e piegamenti sulle ginocchia				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Trazioni con elastico	3	5-8	2 min	Elastico agganciato alla sbarra e sotto un piede o un ginocchio: parti a braccia tese e tira il mento sopra la sbarra. Errore tipico: rimbalzare sull'elastico in basso. Elastico con cui arrivi ad almeno 5 ripetizioni complete. Se ne fai più di 8, l'aiuto è troppo.
Piegamenti sulle ginocchia	4	6-10	1 min 30 s	Ginocchia a terra e corpo in linea dalle ginocchia alla testa: scendi col petto tra le mani e spingi. Errore tipico: piegarti ai fianchi col sedere in alto. Se non arrivi a 6, mani su una panca o una sedia contro il muro finché non ci arrivi.
Squat a corpo libero	3	10-15	1 min 15 s	Piedi alla larghezza delle spalle, scendi portando indietro i fianchi e tieni il petto alto. Errore tipico: ginocchia che cedono verso l'interno. Discesa in 3 secondi. Quando 15 sono facili, aggiungi 2 secondi fermo in basso.
Rematore sotto il tavolo	3	6-10	1 min 15 s	Sotto un tavolo pesante e stabile, afferra il bordo e tira il petto verso il piano a corpo teso. Errore tipico: lasciar cadere i fianchi. Prima della serie tira il bordo: se il tavolo si muove, fai il rematore con l'elastico. Ginocchia piegate all'inizio.
Plank frontale	3	30 s	1 min	Avambracci a terra sotto le spalle e corpo in linea dalla testa ai talloni, con glutei e addome contratti. Errore tipico: lasciar cedere i fianchi verso terra. È la stessa posizione rigida che ti serve appeso alla sbarra: niente schiena inarcata.
Tenuta appeso alla sbarra	2	30 s	1 min	Mani sulla sbarra con presa salda, spalle basse e lontane dalle orecchie, corpo fermo. Errore tipico: dondolare e lasciare le spalle alle orecchie. Il primo passo verso la trazione. Se la presa cede prima, scendi qualche secondo e completa i 30 secondi.

Giorno B · Negativi alla sbarra, dip e gambe

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Trazioni negative	3	3-5	2 min	Con l'aiuto di un rialzo parti col mento sopra la sbarra, poi scendi lento in tre-cinque secondi. Errore tipico: lasciarti cadere nell'ultimo tratto. Discesa di 3 secondi nelle prime settimane, poi fino a 5. Recupera del tutto tra le serie.
Dip alla panca	3	6-10	1 min 30 s	Mani sul bordo della panca e bacino vicino: scendi piegando i gomiti al massimo ad angolo retto e risali. Errore tipico: scendere troppo e spingere le spalle in avanti. Panca, gradino o sedia robusta contro il muro. Ginocchia piegate finché non chiudi 3 serie da 10.
Affondi indietro	3	8-10	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. 8-10 per gamba.
Ponte glutei monogamba	3	8-12	1 min	Una gamba tesa in aria, spingi col tallone dell'altra e solleva il bacino tenendolo dritto. Errore tipico: lasciar scendere un fianco più dell'altro. Per gamba. Se il bacino si inclina, torna al ponte a due gambe per una settimana.
Superman a terra	2	10	45 s	A pancia in giù, solleva insieme braccia e gambe di pochi centimetri tenendo lo sguardo a terra. Errore tipico: alzare la testa e inarcare con forza. Un secondo fermo in alto: rinforza la schiena bassa che tiene il corpo dritto alla sbarra.
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, lenti.

Giorno C · Trazioni con meno aiuto e negativi dei piegamenti

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Trazioni con elastico	3	3-5	2 min 30 s	Elastico agganciato alla sbarra e sotto un piede o un ginocchio: parti a braccia tese e tira il mento sopra la sbarra. Errore tipico: rimbalzare sull'elastico in basso. Elastico più leggero di quello del Giorno A; se ne hai uno solo, scendi in 3 secondi.
Piegamenti sulle braccia	3	3-5	2 min	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. Solo discesa: dal plank scendi in 4 secondi fino a terra, appoggia le ginocchia e risali.
Affondi statici	3	8-10	1 min	Un piede avanti e uno dietro, scendi in verticale finché il ginocchio dietro sfiora terra, busto dritto. Errore tipico: piedi allineati come su un binario. 8-10 per gamba. Quando 10 sono facili, fermati un secondo in basso.
Stacco monogamba senza pesi	3	8-10	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. 8-10 per gamba. Sfiora il muro con un dito se l'equilibrio non tiene.
Pull apart con elastico	3	15	45 s	Braccia tese davanti all'altezza delle spalle, apri l'elastico fino al petto stringendo le scapole. Errore tipico: alzare le spalle verso le orecchie. Con l'elastico più leggero, mani più larghe se è duro: tiene in salute le spalle, che alla sbarra lavorano molto.
Crunch inverso	3	8-12	45 s	Sdraiato con le ginocchia piegate in alto, portale verso il petto sollevando il bacino da terra e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio delle gambe. Lento in discesa: è il primo passo verso le ginocchia al petto da appeso.