

Scheda allenamento cardio e pesi: 5 giorni con PDF gratis

Intermedio · 5 giorni a settimana · circa 55 minuti a seduta · 8 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Cinque sedute: pesi A e B alternati (A, B, A, poi B, A, B), cardio C e D una volta ciascuno. Pesi: doppia progressione, 2-3 ripetizioni in riserva, mai il cedimento. Giorno D: 4 intervalli nelle settimane 1-2, 5 nelle 3-4, poi 6, ognuno seguito da 2 minuti facili. Settimana 8 di scarico. Niente intervalli il giorno prima di A o B.

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 · Pesi A: squat con manubrio, panca e rematore				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Goblet squat con manubrio	3	8-10	2 min	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra. Quando il manubrio più pesante che riesci a tenere al petto diventa leggero, passa alla leg press con le stesse ripetizioni.
Panca piana con bilanciere	3	8-10	2 min	Scapole strette indietro e piedi a terra: scendi controllato al petto basso coi gomiti non troppo aperti e spingi. Errore tipico: far rimbalzare la barra sul petto. Chiudi ogni serie con 2-3 ripetizioni in riserva: se sei da solo, niente serie al limite.
Rematore con manubrio	3	8-10	1 min 30 s	Mano e ginocchio sulla panca e schiena piatta: tira il manubrio verso il fianco col gomito vicino al corpo. Errore tipico: ruotare il busto per sollevare il peso. 8-10 per braccio: finito un lato passa all'altro e recupera solo dopo.
Leg curl alla macchina	3	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. Femorali senza carico sulla schiena: lo stacco pesante è nel Giorno B.
Lento avanti con manubri	2	8-10	1 min 15 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.
Plank frontale	2	40 s	45 s	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. Se 40 secondi diventano facili, stringi di più glutei e addome invece di allungare la tenuta.

Giorno B · Pesi B: stacco rumeno, panca inclinata e lat machine

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	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. L'esercizio più pesante della settimana per gambe e schiena: fallo da fresco, a inizio seduta.
Panca inclinata con manubri	3	8-10	1 min 30 s	Schienale poco inclinato e scapole strette: scendi coi manubri ai lati del petto alto e spingi. Errore tipico: schienale troppo dritto, che carica le spalle.
Lat machine presa larga	3	8-10	1 min 30 s	Cosce sotto i rulli, petto in fuori: porta la barra alla parte alta del petto coi gomiti verso i fianchi e risali lento. Errore tipico: buttarti indietro col busto.
Leg press	3	10-12	1 min 30 s	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.
Face pull al cavo	2	12-15	1 min	Corda all'altezza degli occhi, tira verso il viso aprendo le mani ai lati della testa coi gomiti alti. Errore tipico: inclinati indietro per usare il peso del corpo.
Pallof press al cavo	2	10	45 s	Di fianco al cavo con la maniglia al petto, spingi le braccia avanti e resisti alla rotazione senza muovere il busto. Errore tipico: ruotare verso il cavo. 10 per lato.

Giorno C · Cardio continuo a ritmo da conversazione

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Corsa leggera	1	35 min	0 s	Corri a un ritmo in cui riesci ancora a parlare, con passi corti e l'appoggio sotto il corpo. Errore tipico: allungare troppo il passo atterrando di tallone davanti a te. Ritmo da conversazione: parli a frasi complete. Non corri? Cammina veloce in salita, oppure cyclette o ellittica.
Plank laterale	2	30 s	30 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 ogni lato.
Stretching femorali	2	30 s	0 s	Sdraiato, porta una gamba tesa in alto con un asciugamano al piede finché senti tirare dietro la coscia. Errore tipico: staccare il bacino da terra per salire di più. 30 secondi per gamba, passando da una all'altra senza pausa e senza rimbalzi: a fine seduta.

Giorno D · Cardio a intervalli e core

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Pedalata sulla cyclette	1	35 min	0 s	Regola il sellino così che il ginocchio resti appena piegato col pedale in basso, poi pedala a ritmo costante. Errore tipico: sellino troppo basso. 5 min facili; poi 6 volte 2 min sostenuti e 2 min facili; infine 6 min facili. Sett. 1-2: 4 volte, 3-4: 5.
Dead bug	2	10	30 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. 10 per lato, lenti.
Bird dog	2	8	30 s	A quattro zampe, allunga un braccio e la gamba opposta fino alla linea del busto senza ruotare il bacino. Errore tipico: alzare troppo la gamba inarcando la schiena. 8 per lato, tenendo il bacino fermo.