

Scheda full body 3 giorni: PDF gratis per la palestra

Intermedio · 3 giorni a settimana · circa 60 minuti a seduta · 8 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Doppia progressione: resta sullo stesso carico finché completi il massimo delle ripetizioni in ogni serie, poi aggiungi 2,5 kg al bilanciere (1-2 kg per manubrio) e ricomincia dal minimo. Settimane 1-2: carichi da 2-3 ripetizioni in riserva. Settimana 8: scarico, metà delle serie e carichi al 70%. Sedute A, B e C a giorni alterni.

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 · Squat e spinta orizzontale				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	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. Il carico più alto della seduta.
Panca piana con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	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.
Rematore con bilanciere	3	8-10	2 min	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, tira il bilanciere verso l'ombelico stringendo le scapole. Errore tipico: raddrizzare il busto a ogni tirata.
Affondi indietro con manubri	2	10	1 min 30 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. 10 ripetizioni per gamba.
Alzate laterali con manubri	2	12-15	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.
Plank frontale	2	40 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.

Giorno B · Stacco rumeno e spinta verticale

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. Fermati quando la schiena non resta più neutra.
Lento avanti con manubri	3	6-8	2 min	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.
Lat machine presa larga	3	8-10	2 min	Cosce sotto i rulli, petto in fuori: porta la barra alla parte alta del petto coi gomiti verso i fianchi e risalisci lento. Errore tipico: buttarti indietro col busto.
Leg press	3	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.
Pushdown al cavo	2	10-12	1 min	Gomiti fermi accanto ai fianchi, spingi la barra o la corda in basso fino a braccia tese e risalisci lento. Errore tipico: spingere col peso del corpo.
Crunch inverso	2	12-15	1 min	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.

Giorno C · Variazioni e più ripetizioni

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat bulgaro con manubri	3	8-10	1 min 30 s	Piede dietro sulla panca e manubri lungo i fianchi: scendi controllato e spingi con tutto il piede davanti. Errore tipico: spingere con la gamba appoggiata dietro. 8-10 ripetizioni per gamba.
Panca inclinata con manubri	3	8-12	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.
Pulley basso	3	10-12	1 min 30 s	Seduto col busto dritto e le ginocchia morbide, tira il triangolo verso l'addome stringendo le scapole. Errore tipico: oscillare avanti e indietro col busto.
Hip thrust con bilanciere	3	8-10	2 min	Scapole sulla panca e bilanciere imbottito sulle anche: sali finché busto e cosce sono in linea e stringi i glutei. Errore tipico: inarcare la bassa schiena in alto.
Face pull al cavo	3	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: inclinarti indietro per usare il peso del corpo.
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.