

Scheda multifrequenza 4 giorni: upper lower con PDF

Intermedio · 4 giorni a settimana · circa 70 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, alza il carico e riparti dal minimo. Primi due esercizi di A e B: +2,5 kg; gli altri: il salto più piccolo possibile. Settimana 1 con 3 ripetizioni in riserva, 7 di spinta, 8 di scarico. Settimana tipo: A, B, riposo, C, D, due giorni di riposo.

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 · Parte alta pesante: panca, rematore e trazioni				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca piana con bilanciere	4	5-7	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. Il carico più alto della settimana per il petto: usa le barre di sicurezza o fatti assistere.
Rematore con bilanciere	3	6-8	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.
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. In piedi o seduto: scegli una versione e tienila per tutte le 8 settimane.
Trazioni alla sbarra	3	6-8	2 min	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. Se non arrivi a 6, sostituiscile con la lat machine presa larga: stesse serie e ripetizioni.
Curl con bilanciere	2	8-10	1 min 15 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.
French press	2	8-10	1 min 15 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.
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: inclinarsi indietro per usare il peso del corpo.

Giorno B · Parte bassa pesante: squat e stacco rumeno

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	4	5-7	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. Rack con le barre di sicurezza poco sotto il punto più basso della discesa.
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.
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.
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.
Calf raise alla macchina	3	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. Pausa di un secondo in basso, con il polpaccio in allungamento.
Crunch inverso	3	12-15	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.

Giorno C · Parte alta di volume: manubri e cavi

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
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.
Lat machine presa stretta	3	10-12	1 min 30 s	Col triangolo, tira verso lo sterno tenendo il petto alto e risalisci fino a braccia distese. Errore tipico: arrotondare le spalle tirando solo con le braccia.
Rematore con manubrio	3	10-12	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. 10-12 per braccio.
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.
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. Per braccio: finito un lato, parti subito con l'altro.
Curl a martello	2	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.
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.

Giorno D · Parte bassa di volume: glutei ed esercizi su una gamba

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
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.
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 per gamba. Parti dalla gamba più debole e fai le stesse ripetizioni con l'altra.
Leg extension	3	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.
Stacco rumeno monogamba	3	10	1 min 15 s	Manubrio nella mano opposta alla gamba d'appoggio, porta il busto avanti e la gamba libera indietro in linea. Errore tipico: aprire l'anca della gamba sollevata. 10 per gamba. Se l'equilibrio ti limita, appoggia la mano libera al rack.
Calf raise da seduto	3	12-15	1 min	Cuscinetto sopra le ginocchia e avampiedi sulla pedana, sali sulle punte e scendi lento fino ad allungare il polpaccio. Errore tipico: fare movimenti corti e veloci.
Pallof press al cavo	3	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, con 2 secondi di pausa a braccia tese.