

Scheda palestra 2 giorni a settimana: full body con PDF

Principiante · 2 giorni a settimana · circa 55 minuti a seduta · 8 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Due sedute, A e B, a due o tre giorni di distanza. Settimane 1-2: carichi leggeri, 10 ripetizioni, 3-4 in riserva. Poi parti da 8 ripetizioni e aggiungine una a settimana fino a 12 su tutte le serie, quindi alza il carico e riparti da 8. Seduta saltata: falla il primo giorno libero, mai A e B insieme.

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 · Goblet squat, panca inclinata e lat machine				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Goblet squat con manubrio	3	8-12	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. Primo esercizio della settimana: scendi solo finché la schiena resta dritta, anche se all'inizio è poco.
Panca inclinata con manubri	3	8-12	2 min	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. Inclinazione bassa, circa 30 gradi: se senti le spalle prima del petto, abbassa lo schienale.
Lat machine presa stretta	3	8-12	2 min	Col triangolo, tira verso lo sterno tenendo il petto alto e risalì fino a braccia distese. Errore tipico: arrotondare le spalle tirando solo con le braccia. Abbassa le spalle prima di tirare e tieni il busto fermo: se oscilla, il carico è alto.
Hip thrust con manubrio	3	10-12	1 min 30 s	Scapole sulla panca e manubrio fermo sulle anche: spingi coi talloni e fermati un attimo in alto, con le tibie verticali. Errore tipico: salire di slancio. Fermati un secondo in alto con i glutei stretti e tieni il manubrio fermo con le mani.
Lento alla macchina	2	8-12	1 min 15 s	Sedile regolato con le maniglie all'altezza delle spalle e schiena appoggiata: spingi in alto e torna lento. Errore tipico: staccare la schiena dallo schienale.
Plank laterale	2	20 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. 20 secondi per lato: se il fianco scende prima, fermati lì.

Giorno B · Leg press, panca piana e rematore alla macchina

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Leg press	3	8-12	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. Con la prima serie leggera regola lo schienale, poi scrivi la posizione: la settimana dopo riparti da lì.
Panca piana con manubri	3	8-12	2 min	Scapole strette indietro, scendi coi manubri ai lati del petto e spingi in alto avvicinandoli. Errore tipico: gomiti aperti a croce, in linea con le spalle. Prendi i manubri da seduto e appoggiali sulle cosce prima di sdraiarti: è il modo sicuro di partire.
Rematore alla macchina	3	8-12	2 min	Petto contro l'appoggio, tira le maniglie portando i gomiti indietro e stringi le scapole per un attimo. Errore tipico: staccare il petto dall'appoggio per tirare. Se perdi il contatto del petto con l'appoggio, il peso è troppo alto.
Iperestensioni alla panca	3	10-12	1 min 30 s	Bacino sul cuscinetto, scendi a schiena neutra e risali fino ad allineare busto e gambe. Errore tipico: salire oltre la linea inarcando la schiena. Solo con il peso del corpo: quando 12 ripetizioni diventano facili, rallenta la discesa.
Lento avanti con manubri	2	8-12	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. Manubri molto leggeri all'inizio: sopra la testa il peso sembra il doppio.
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, con i piedi fermi e il cavo all'altezza del petto.