

Scheda palestra dimagrimento: pesi, cardio e PDF gratis

Principiante · 4 giorni a settimana · circa 55 minuti a seduta · 8 settimane · Dimagrimento. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Pesi: se in ogni serie arrivi al numero più alto di ripetizioni, alza il carico di poco e torna al numero più basso. Giorno D: 4 intervalli nelle settimane 1-2, poi 6. Settimana 8 più leggera, con metà delle serie. Quattro sedute, con un giorno di riposo tra due di pesi. Senza curare l'alimentazione la scheda non basta.

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 · Macchine: gambe, petto e dorso				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
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. Il primo esercizio è quello su cui mettere più impegno: le ultime 2-3 ripetizioni devono costarti.
Chest press	3	10-12	1 min 30 s	Sedile regolato con le maniglie all'altezza del petto e schiena appoggiata: spingi e torna lento. Errore tipico: staccare le spalle dallo schienale a fine spinta.
Lat machine presa larga	3	10-12	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 risalì lento. Errore tipico: buttarti indietro col busto.
Leg curl alla macchina	2	12-15	1 min	Ginocchio allineato al perno della macchina, fletti le gambe fino in fondo e torna lentamente. Errore tipico: staccare il bacino per aiutarti.
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. Manubri leggeri: se devi dondolare per alzarli, sono troppo pesanti.
Plank frontale	2	30 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.

Giorno B · Manubri: squat, panca, rematore e stacco

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Goblet squat con manubrio	3	10-12	1 min 30 s	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra. Quando anche il manubrio più pesante diventa facile, fai lo stesso schema alla leg press.
Panca piana con manubri	3	10-12	1 min 30 s	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.
Rematore con manubrio	3	10-12	1 min	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. Il recupero parte dopo aver fatto entrambi i lati.
Stacco rumeno con manubri	3	10-12	1 min 30 s	Manubri vicini alle gambe, porta i fianchi indietro finché senti tirare i femorali e risalisci stringendo i glutei. Errore tipico: piegare troppo le ginocchia.
Lento avanti con manubri	2	10-12	1 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. Seduto, con lo schienale della panca quasi verticale.
Dead bug	2	10	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. 10 per lato, lenti.

Giorno C · Una gamba alla volta, cavi e piegamenti

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Affondi indietro con manubri	3	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 per gamba. Le prime volte puoi farli senza manubri.
Hip thrust con manubrio	3	12-15	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.
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.
Piegamenti inclinati	3	8-12	1 min	Mani su un appoggio stabile (più è alto, più è facile) e corpo dritto: porta il petto all'appoggio e spingi. Errore tipico: fianchi che cedono. Mani sul bordo di una panca ben ferma. Quando fai 12 in tutte le serie, scegli un appoggio più basso.
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.
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 D · Condizionamento: cardio moderato, intervalli e addome

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Camminata veloce	1	20 min	1 min	Cammina a un ritmo che ti fa respirare più forte ma ti lascia parlare a frasi brevi, braccia che oscillano. Errore tipico: partire troppo forte e rallentare subito. Tapis roulant, anche in leggera salita. I primi minuti a passo tranquillo: sono il riscaldamento della seduta.
Pedalata sulla cyclette	6	60 s	1 min 30 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. 60 s a ritmo deciso, poi 90 s di pedalata lenta senza scendere. Settimane 1-2: 4 intervalli.
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 lato.
Crunch inverso	2	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.