

Scheda palestra ectomorfo: 4 sedute brevi per mettere massa

Intermedio · 4 giorni a settimana · circa 55 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Primi due esercizi di ogni giornata: 5-8 ripetizioni (stacco da terra 5-6), recuperi di 2-3 minuti. Quando tutte le serie arrivano al massimo, aumenta il carico e riparti dal minimo. Complementari: 8-12, stessa regola. Scrivi carichi e peso del mattino. Settimana 8 leggera. Quattro sedute nell'ordine A, B, C, D.

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: panca piana e rematore con il bilanciere				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca piana con bilanciere	4	5-8	3 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. Barre di sicurezza del rack appena sotto il petto, oppure un compagno che assiste: con questi carichi servono sempre.
Rematore con bilanciere	3	5-8	2 min 30 s	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, tira il bilanciere verso l'ombelico stringendo le scapole. Errore tipico: raddrizzare il busto a ogni tirata. Se per tirare devi raddrizzare il busto, il carico è troppo alto: scendi di un gradino.
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. Lascia la panca inclinata: ti serve anche per il curl a fine seduta.
Lat machine presa stretta	3	8-12	2 min	Col triangolo, tira verso lo sterno tenendo il petto alto e risali fino a braccia distese. Errore tipico: arrotondare le spalle tirando solo con le braccia. Tira fino allo sterno e risali a braccia distese: l'ampiezza completa conta più del peso.
Curl su panca inclinata	2	8-12	1 min 15 s	Schiena sulla panca inclinata e braccia che pendono verticali, piega i gomiti senza portarli avanti. Errore tipico: staccare le spalle dallo schienale. Con le braccia che pendono il bicipite parte allungato: usa manubri più leggeri del solito.

Giorno B · Parte bassa: squat e hip thrust

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	4	5-8	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. Scendi sempre alla stessa profondità: una ripetizione più corta non vale come una in più.
Hip thrust con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	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. Il secondo esercizio pesante, ma senza peso sulle spalle: barra imbottita sulle anche e un secondo di pausa in alto.
Leg curl alla macchina	3	8-12	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. Torna lentamente, contando fino a 3.
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 alto e in basso, senza rimbalzi.
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.

Giorno C · Parte alta: lento avanti e lat machine

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Lento avanti con bilanciere	4	5-8	3 min	In piedi con glutei e addome contratti, spingi la barra dal petto alto sopra la testa passando vicino al viso. Errore tipico: inarcare la schiena all'indietro. In piedi, dal rack, con glutei e addome contratti: se devi inarcare la schiena per spingere, scendi di peso.
Lat machine presa larga	3	6-8	2 min 30 s	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. Se per finire la serie devi buttarti indietro, il carico è troppo: le ripetizioni valgono solo a busto fermo.
Chest press	3	8-12	2 min	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. Dopo il lento i tricipiti sono già stanchi: parti con un carico prudente e sali dalla seduta dopo.
Rematore con manubrio	3	8-12	2 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. Per braccio. Inizia dal lato più debole e fai le stesse ripetizioni con l'altro.
Alzate laterali con manubri	3	10-12	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. Peso leggero e movimento pulito: se devi dondolare il busto, scendi di un manubrio.

Giorno D · Parte bassa: stacco da terra e leg press

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco da terra	3	5-6	3 min	Bilanciere sopra metà piede, schiena neutra: spingi il pavimento con le gambe tenendo la barra vicina al corpo. Errore tipico: sollevare con la schiena curva. Riparti da fermo a ogni ripetizione, senza rimbalzare. Tre serie bastano per l'esercizio più pesante della settimana.
Leg press	3	6-8	2 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. Dopo lo stacco le gambe lavorano ancora pesante, mentre la schiena resta appoggiata allo schienale.
Affondi camminati con manubri	3	8-10	2 min	Avanza un passo alla volta scendendo in affondo, busto alto e ginocchio davanti in linea col piede. Errore tipico: passi affrettati che fanno perdere l'equilibrio. 8-10 per gamba. Se lo spazio è poco, fai affondi indietro sul posto con le stesse ripetizioni.
Leg extension	2	10-12	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. Fermati un secondo in alto con le cosce contratte.
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.