

Scheda palestra per la massa muscolare: 5 giorni con PDF

Intermedio · 5 giorni a settimana · circa 70 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Doppia progressione: quando fai tutte le serie al massimo delle ripetizioni, alza il peso (2,5 kg ai bilancieri, 5 kg alle macchine per le gambe). Settimane 1-2 con 2-3 ripetizioni in riserva, 7 con una serie in più sul primo esercizio, 8 di scarico. Settimana tipo: due sedute, un giorno di riposo, tre sedute, un giorno 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 1 · Parte alta: panca, rematore e lento con manubri				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca piana con bilanciere	3	6-8	2 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. Con le barre di sicurezza del rack o un compagno che assiste.
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	8-10	1 min 30 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.
Lat machine presa larga	3	8-10	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 risali lento. Errore tipico: buttarti indietro col busto.
Alzate laterali al cavo	2	12-15	45 s	Di fianco al cavo basso, impugnava 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.
Curl con manubri	2	10-12	1 min	Gomiti fermi accanto ai fianchi, piega le braccia coi palmi in alto e scendi fino a distenderle. Errore tipico: dondolare il busto.
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 risali lento. Errore tipico: spingere col peso del corpo.

Giorno 2 - Parte bassa: squat e stacco rumeno

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 settimana per le gambe: barre di sicurezza appena sotto il punto più basso.
Stacco rumeno con bilanciere	3	8-10	2 min	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.
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, alternando.
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.
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 3 - Spinta: petto, spalle e tricipiti a macchine e manubri

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca inclinata con manubri	3	8-10	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.
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. Dalla settimana 3, ultima serie fino al cedimento tecnico.
Lento alla macchina	3	10-12	1 min 30 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.
Croci alla macchina	3	12-15	1 min	Maniglie all'altezza del petto e schiena appoggiata: chiudi le braccia davanti e riapri lento. Errore tipico: riaprire di colpo oltre la linea delle spalle. Un secondo di pausa con le braccia chiuse.
Alzate laterali con manubri	4	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.
Estensioni sopra la testa	3	10-12	1 min	Manubrio a due mani sopra la testa e gomiti stretti: piega solo i gomiti portando il peso dietro la testa e distendi. Errore tipico: inarcare la schiena.

Giorno 4 - Tirata: trazioni, rematori e bicipiti

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Trazioni alla sbarra	4	6-10	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 stretta.
Rematore alla macchina	3	10-12	1 min 30 s	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.
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.
Pulldown a braccia tese	2	12-15	1 min	Al cavo alto con le braccia quasi tese, porta la barra fino alle cosce muovendo solo le spalle. Errore tipico: piegare i gomiti come in un pushdown per tricipiti.
Alzate posteriori con manubri	3	12-15	1 min	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, apri le braccia di lato coi gomiti morbidi fino all'altezza delle spalle. Errore tipico: rialzare il busto per tirare.
Curl con bilanciere	3	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.
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.

Giorno 5 - Gambe: leg press, hip thrust e squat bulgaro

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Leg press	4	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.
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	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. 10 per gamba.
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. Dalla settimana 3, ultima serie fino al cedimento tecnico.
Iperestensioni alla panca	3	12-15	1 min	Bacino sul cuscinetto, scendi a schiena neutra e risalì fino ad allineare busto e gambe. Errore tipico: salire oltre la linea inarcando la schiena.
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.
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.