

Scheda palestra per principianti: 3 giorni con PDF gratis

Principiante · 3 giorni a settimana · circa 55 minuti a seduta · 8 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Settimane 1-2: 2 serie per esercizio, carichi leggeri, 3-4 ripetizioni in riserva. Dalla 3: tutte le serie; aggiungi una ripetizione a seduta e quando chiudi tutte le serie al massimo alza il peso. Settimana 8 più leggera. Tre sedute non consecutive alternando le giornate: A, B, A la prima settimana, B, A, B la seconda.

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: leg press, chest press e lat machine				
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. Prima regola sedile e pedana: piedi alla larghezza delle anche, a metà pedana.
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 risali lento. Errore tipico: buttarti indietro col busto.
Stacco rumeno con manubri	2	10-12	1 min 30 s	Manubri vicini alle gambe, porta i fianchi indietro finché senti tirare i femorali e risali stringendo i glutei. Errore tipico: piegare troppo le ginocchia. Manubri leggeri: qui impari a piegarti dalle anche, il carico viene dopo.
Lento alla macchina	2	10-12	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 frontale	2	30 s	1 min	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. Se 30 secondi sono troppi, tieni 15-20 secondi con le ginocchia a terra.

Giorno B · Manubri e cavi: goblet squat, panca e pulley

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. Scendi solo fin dove la schiena resta dritta: la profondità aumenta con le settimane.
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. I due manubri devono salire insieme, alla stessa velocità.
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.
Hip thrust con manubrio	2	10-12	1 min 15 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. Un asciugamano piegato sotto il manubrio evita che preme sulle anche.
Lento avanti con manubri	2	10-12	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. Da seduto, con lo schienale quasi verticale.
Dead bug	2	8	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. 8 per lato, lentamente.