

Scheda palestra per runner: 2 sedute di forza e PDF gratis

Intermedio · 2 giorni a settimana · circa 45 minuti a seduta · 8 settimane · Forza. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Squat e stacco rumeno: quando chiudi 3 serie da 6, la volta dopo aggiungi 2,5 kg e riparti da 5. Altri esercizi: prima ripetizioni, poi carico. Sempre 2-3 ripetizioni in riserva. A e B a 48 ore di distanza, mai il giorno prima del lungo o di una corsa di qualità. Settimana 8: 2 serie. Niente pesi nei 4-5 giorni prima di una gara.

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 · Squat, step up, panca e rematore				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	3	5-6	2 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. Barre di sicurezza del rack sotto la discesa più bassa. Scarpe con suola piatta, non quelle da corsa.
Step up con manubri	3	6-8	1 min 30 s	Manubri lungo i fianchi e busto dritto, sali spingendo con tutto il piede appoggiato e scendi lento. Errore tipico: usare un gradino troppo alto. 6-8 per gamba. Gradino non più alto del ginocchio: sali solo con la gamba davanti e scendi piano.
Panca piana con manubri	3	6-8	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	8-10	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. 8-10 per braccio.
Calf raise alla macchina	3	8-10	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. Qui il polpaccio lavora in piedi, nel giorno B da seduto. Un secondo di pausa in alto.
Plank laterale	3	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, bacino alto: allena anche i muscoli del fianco che tengono fermo il bacino in corsa.

Giorno B · Stacco rumeno, affondi, panca inclinata e lat machine

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno con bilanciere	3	5-6	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. Nelle prime due settimane tienilo leggero: è tra gli esercizi che lasciano più dolori muscolari nei giorni dopo.
Affondi indietro con manubri	3	8	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. 8 per gamba, con un passo lungo. Carichi moderati: sono lavoro di stabilità, non di record.
Panca inclinata con manubri	3	6-8	1 min 30 s	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.
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 risalì lento. Errore tipico: buttarti indietro col busto.
Calf raise da seduto	3	10-12	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. Da seduto lavora soprattutto il soleo, il muscolo del polpaccio che spinge a ogni passo di corsa.
Leg curl alla macchina	3	8-10	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.