

Scheda pettorali in palestra: forza, volume e PDF

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

Come seguirla. Panca piana: quando fai 6 ripetizioni in ogni serie, aggiungi 2,5 kg e torna a 4; panca inclinata con bilanciere uguale, su 6-8. Manubri, dip e cavi: doppia progressione. Settimane 1-2 con 2-3 ripetizioni in riserva, 7 più dura, 8 leggera. A e B con 2-3 giorni in mezzo. Sulla panca sempre barre di sicurezza o un compagno.

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 · Forza: panca piana e panca inclinata con bilanciere				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca piana con bilanciere	4	4-6	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. Dentro al rack con le barre di sicurezza poco sotto il petto, oppure con uno spotter. Mai al limite da soli.
Panca inclinata con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	Schienale poco inclinato, porta il bilanciere sotto le clavicole con gli avambracci verticali e spingi. Errore tipico: staccare i glutei dalla panca per spingere. Schienale a 15-30 gradi. Se senti lavorare soprattutto le spalle, abbassalo di un foro.
French press	3	8-10	1 min 30 s	Sdraiato sulla panca con le braccia verticali, piega solo i gomiti portando la barra verso la fronte e distendi. Errore tipico: aprire i gomiti verso l'esterno. Se c'è, usa il bilanciere sagomato: i polsi stanno più comodi.
Pull apart con elastico	2	15-20	45 s	Braccia tese davanti all'altezza delle spalle, apri l'elastico fino al petto stringendo le scapole. Errore tipico: alzare le spalle verso le orecchie. Non allena il petto: bilancia le spalle dopo tante spinte. Elastico leggero, senza fretta.

Giorno B · Volume: manubri, dip e cavi, più i tricipiti

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
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. Stessa inclinazione della panca con bilanciere. In basso fermati quando senti allungare il petto.
Dip alle parallele	3	8-12	2 min	Spalle basse e lontane dalle orecchie, scendi finché la spalla arriva circa all'altezza del gomito e risali. Errore tipico: scendere troppo e forzare la spalla in avanti. Busto un po' inclinato in avanti. Se non arrivi a 8 o senti fastidio alla spalla, fai la chest press con le stesse serie.
Croci ai cavi	3	12-15	1 min	Un passo avanti tra i cavi, gomiti morbidi e fissi: fai incontrare le mani davanti al petto e torna lento. Errore tipico: piegare i gomiti trasformandolo in una spinta. Cavi poco sopra le spalle: fai incontrare le mani davanti allo sterno o un po' più in basso.
Pushdown al cavo	3	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. Con la corda, apri un po' le mani in fondo alla spinta.
Estensioni sopra la testa	2	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. Lavora il capo lungo del tricipite, quello che si allunga quando il braccio è sopra la testa.