

Scheda push pull legs: 6 giorni a settimana con PDF

Avanzato · 6 giorni a settimana · circa 70 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Giorni 1-3: sui primi due esercizi, quando chiudi tutte le serie al massimo delle ripetizioni, aggiungi 2,5 kg. Tutti gli altri esercizi: doppia progressione. Settimana 1 prudente, 7 più intensa, 8 di scarico. Sei sedute in ordine, poi un giorno di riposo; se hai solo 3 giorni, fai le prime tre sedute.

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 - Spinta pesante: panca, lento avanti e dip				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca piana con bilanciere	4	5-7	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. Sulle serie pesanti fatti assistere da un compagno o usa le barre di sicurezza.
Lento avanti con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	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.
Dip alle parallele	3	8-10	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. Quando chiudi tutte le serie a 10, aggiungi zavorra con la cintura.
Croci con manubri	2	10-12	1 min 15 s	Gomiti leggermente piegati e fissi, apri le braccia finché senti allungare il petto e richiudi come ad abbracciare. Errore tipico: scendere troppo e forzare le spalle.
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.
French press	2	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.

Giorno 2 - Tirata pesante: trazioni e rematore con bilanciere

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Trazioni alla sbarra	4	6-8	2 min 30 s	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. Aggiungi zavorra con la cintura quando chiudi tutte le serie a 8.
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.
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.
Face pull al cavo	3	15	1 min	Corda all'altezza degli occhi, tira verso il viso aprendo le mani ai lati della testa coi gomiti alti. Errore tipico: inclinarsi indietro per usare il peso del corpo.
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 3 - Gambe pesante: squat e stacco rumeno

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	4	5-7	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. Barre di sicurezza del rack appena sotto il punto più basso della discesa.
Stacco rumeno con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	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.
Leg press	3	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.
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	4	8-10	1 min 15 s	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.
Knee raise alla sbarra	3	10-12	1 min	Appeso con le spalle lontane dalle orecchie, porta le ginocchia al petto arrotondando il bacino e scendi controllato. Errore tipico: dondolare per darti slancio.

Giorno 4 - Spinta di volume: panca inclinata, manubri e cavi

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Panca inclinata con bilanciere	3	8-10	2 min	Schiena poco inclinata, porta il bilanciere sotto le clavicole con gli avambracci verticali e spingi. Errore tipico: staccare i glutei dalla panca per spingere.
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.
Lento avanti con manubri	3	10-12	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. Seduto, con lo schienale quasi verticale.
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.
Alzate laterali al cavo	4	12-15	45 s	Di fianco al cavo basso, impugna 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, senza pausa tra un lato e l'altro.
Pushdown al cavo	3	12-15	1 min	Gomiti fermi accanto ai fianchi, spingi la barra o la corda in basso fino a braccia tese e risalisci lento. Errore tipico: spingere col peso del corpo.

Giorno 5 - Tirata di volume: lat machine, manubri e cavi

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
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 risalisci lento. Errore tipico: buttarti indietro col busto.
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, con un secondo di pausa in alto.
Pulldown a braccia tese	3	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.
Croci inverse alla macchina	3	12-15	1 min	Petto contro lo schienale e gomiti morbidi: apri le braccia indietro all'altezza delle spalle e torna lento. Errore tipico: piegare i gomiti e tirare come in un rematore.
Scrollate con manubri	3	10-12	1 min	Braccia tese lungo i fianchi, alza le spalle verso le orecchie, fermati un attimo e scendi lento. Errore tipico: ruotare le spalle in cerchio.
Curl su panca inclinata	3	10-12	1 min	Schiena sulla panca inclinata e braccia che pendono verticali, piega i gomiti senza portarli avanti. Errore tipico: staccare le spalle dallo schienale.
Curl al cavo	2	12-15	45 s	Davanti al cavo basso con la barra, gomiti fermi ai fianchi: piega le braccia e torna lento senza perdere tensione. Errore tipico: portare i gomiti in avanti.

Giorno 6 - Gambe di volume: squat frontale, hip thrust e affondi

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat frontale	3	8-10	2 min 30 s	Bilanciere appoggiato davanti sulle spalle, gomiti alti e busto il più dritto possibile. Errore tipico: abbassare i gomiti e far scivolare il bilanciere in avanti.
Hip thrust con bilanciere	3	10-12	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.
Affondi camminati con manubri	3	10	1 min 30 s	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. 10 passi 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.
Stacco rumeno con manubri	3	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.
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.
Pallof press al cavo	2	10	45 s	Di fianco al cavo con la maniglia al petto, spingi le braccia avanti e resisti alla rotazione senza muovere il busto. Errore tipico: ruotare verso il cavo. 10 per lato.