

Scheda per ricominciare la palestra: 6 settimane con PDF

Principiante · 3 giorni a settimana · circa 50 minuti a seduta · 6 settimane · Forma generale. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Ripartenza in 6 settimane. Il carico si sceglie dalle ripetizioni in riserva: 4-5 nelle settimane 1-2, con una serie in meno per esercizio; 3 nelle 3-4; 2 nelle 5-6. Dalla 3 doppia progressione sulle ripetizioni 10-12. Tre sedute non consecutive: A, B, A la prima settimana, B, A, B la seconda. Seduta minima: i primi tre esercizi.

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 · Leg press, panca con i manubri 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. Scrivi peso e regolazione del sedile: ti servono per tutte e sei 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. Scendi in 2-3 secondi e fermati un attimo in basso: nelle prime settimane il controllo conta più del peso.
Lat machine presa stretta	3	10-12	1 min 30 s	Col triangolo, tira verso lo sterno tenendo il petto alto e risali fino a braccia distese. Errore tipico: arrotondare le spalle tirando solo con le braccia. Chiude la seduta minima: nei giorni difficili fai solo questi tre esercizi, con 2 serie.
Stacco rumeno con manubri	2	10-12	1 min 15 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. Scendi solo finché la schiena resta neutra; se si fa sentire, accorcia la discesa e toglie peso.
Alzate laterali con manubri	2	12-15	45 s	Gomiti appena piegati, alza le braccia di lato fino all'altezza delle spalle e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio del busto. Pesi piccoli: contano il controllo e l'assenza di slancio.
Bird dog	2	8	45 s	A quattro zampe, allunga un braccio e la gamba opposta fino alla linea del busto senza ruotare il bacino. Errore tipico: alzare troppo la gamba inarcando la schiena. 8 per lato, lentamente, con 2 secondi di pausa a braccio e gamba tesi.

Giorno B · Squat sumo, chest press e rematore a un braccio

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat sumo con manubrio	3	10-12	1 min 30 s	Piedi larghi, punte in fuori, manubrio tra le gambe a due mani: scendi con il busto dritto e le ginocchia sopra i piedi. Errore tipico: ginocchia verso l'interno. Se il ginocchio protesta, fermati a metà discesa e scendi un po' di più di settimana in settimana.
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. Spingi senza bloccare i gomiti e torna in 2-3 secondi: il ritorno lento ti dice subito se il peso è troppo.
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. Chiude la seduta minima: nei giorni difficili fai questi tre esercizi con 2 serie.
Leg curl alla macchina	2	10-12	1 min	Ginocchio allineato al perno della macchina, fletti le gambe fino in fondo e torna lentamente. Errore tipico: staccare il bacino per aiutarti. Se senti un crampo dietro la coscia, riduci il peso e fai una pausa: dopo uno stop capita.
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. Schienale appoggiato, movimento fluido, senza bloccare i gomiti in alto.
Crunch a terra	2	12-15	45 s	Ginocchia piegate e mani alle tempie o sul petto: arrotonda il busto staccando le scapole da terra ed espira salendo. Errore tipico: tirare la testa con le mani. Mani sul petto o alle tempie, senza tirare il collo.