

Scheda spalle in palestra: tre capi, due sedute e PDF

Intermedio · 2 giorni a settimana · circa 50 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Lento con bilanciere: quando fai 7 ripetizioni in ogni serie, aggiungi da 1 a 2,5 kg e torna a 5. Alzate: carico più alto solo quando ogni serie arriva pulita al massimo delle ripetizioni. Settimana 1 con 3 ripetizioni in riserva, 6-7 più intense, 8 di scarico. A e B con due o tre giorni in mezzo, mai il giorno dopo il petto.

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 · Lento con bilanciere, alzate laterali e posteriori, trapezio				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Lento avanti con bilanciere	4	5-7	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. Barra dal rack all'altezza delle clavicole. Mentre sale sposta la testa indietro, poi riportala sotto la barra.
Alzate laterali con manubri	4	10-12	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. Braccia un po' davanti al corpo, non perfettamente di lato. Le ultime due ripetizioni lente, senza slancio.
Alzate posteriori con manubri	3	12-15	1 min	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, apri le braccia di lato coi gomiti morbidi fino all'altezza delle spalle. Errore tipico: rialzare il busto per tirare. Se fai fatica a tenere fermo il busto, appoggia il petto a una panca inclinata.
Alzate laterali al cavo	2	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. 12-15 per braccio, carico leggero. Il cavo tiene teso il muscolo anche in basso, dove con il manubrio è quasi a riposo.
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. Un secondo fermo in alto. Qui i manubri possono essere pesanti, ma senza perdere la pausa.

Giorno B · Volume: lento con manubri, alzate laterali e capo posteriore

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Lento avanti con manubri	4	8-10	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. Da seduto, schienale quasi verticale. Gomiti un po' in avanti, non aperti in linea con le spalle.
Alzate laterali al cavo	4	12-15	45 s	Di fianco al cavo basso, impugnare con la mano lontana e alza il braccio di lato fino all'altezza della spalla. Errore tipico: alzare la spalla verso l'orecchio. 12-15 per braccio, un secondo fermo in alto. Qui è l'alzata principale: usa un blocco più pesante che nel Giorno A.
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. Lento in andata e in ritorno, con un secondo di pausa a braccia aperte.
Alzate laterali con manubri	2	15-20	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. Manubri più leggeri del Giorno A, serie lunghe. Fermati quando il busto comincia a dondolare.
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. In fondo ruota le mani verso l'alto: lavorano anche i muscoli che ruotano la spalla verso l'esterno.