Scheda allenamento a casa a corpo libero

Due sedute complete, A e B. Ti servono il pavimento, una sedia e un tavolo solido.

3 volte a settimana, un giorno di riposo in mezzo | Settimana 1: **A · B · A** | Settimana 2: **B · A · B**

Riscaldamento, 5 minuti: 20 squat lenti a vuoto, 10 cerchi con le braccia per lato, 10 ponti per i glutei.

A Seduta A

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO	NOTE
Squat a corpo libero	4	12–20	90 s	
Piegamenti sulle braccia	4	6–15	90 s	Troppo difficili? Mani sul bordo di un tavolo.
Affondi all'indietro	3	10–12 per gamba	90 s	
Ponte per i glutei a una gamba	3	10–15 per lato	60 s	
Plank	3	30–60 s	60 s	
Superman a terra	3	12–15	60 s	

B Seduta B

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO	NOTE
Rematore sotto il tavolo	4	6–12	90 s	Tavolo solido che regga il tuo peso: provalo con calma.
Split squat bulgaro	4	8–12 per gamba	90 s	Piede dietro su una sedia.
Piegamenti con i piedi rialzati	3	6–12	90 s	Piedi su una sedia.
Hip thrust con le spalle sul divano	3	12–15	60 s	
Sollevamento gambe da terra	3	10–15	60 s	
Plank laterale	3	20–40 s per lato	45 s	

Come progredire senza pesi, in quest'ordine:

1. Aggiungi una o due ripetizioni a settimana, fino al numero più alto su tutte le serie.
2. Arrivato in cima, passa a una variante più difficile e riparti dal numero basso (squat → bulgaro, piegamenti → piedi rialzati).
3. Rallenta la discesa: tre secondi per scendere, uno per salire.
4. Solo alla fine, accorcia il recupero.

La regola: le ultime due o tre ripetizioni di ogni serie devono essere difficili.

Segna le ripetizioni di ogni serie

Scrivi le ripetizioni fatte in ogni serie, per esempio «15 · 14 · 13 · 12». Così la volta dopo sai da dove ripartire.

SEDUTA A	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA
Squat a corpo libero						
Piegamenti sulle braccia						
Affondi all'indietro						
Ponte a una gamba						
Plank (secondi)						
Superman a terra						

SEDUTA B	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA	DATA
Rematore sotto il tavolo						
Split squat bulgaro						
Piegamenti piedi rialzati						
Hip thrust sul divano						
Sollevamento gambe						
Plank laterale (secondi)						

Due giorni a settimana? Fai A e B una volta ciascuna, con una serie in più sui primi due esercizi.
Quattro giorni? A, B, A, B, con un giorno di riposo dopo il secondo.
Settimana saltata? Riparti dal numero basso della forchetta, non da dove eri arrivato.

Vuoi che la scheda si aggiorni da sola? **IronShape** la costruisce sui giorni e sull'attrezzatura che hai, ti propone i carichi partendo da quello che registri e la fa progredire ogni due settimane. Prova gratuita di 14 giorni su Google Play.