

# Scheda Allenamento Palestra

## Introduzione

Seguire una scheda di allenamento in palestra è fondamentale per raggiungere i propri obiettivi, sia che si tratti di aumentare la massa muscolare, migliorare la forza o perdere peso. Ecco una scheda che ti aiuterà a ottenere risultati ottimali, strutturata in modo equilibrato e con attenzione alla varietà degli esercizi.

## 1. Riscaldamento

Prima di iniziare qualsiasi allenamento, è essenziale riscaldarsi correttamente:

- 5-10 minuti di cardio leggero (corsa, cyclette o vogatore)
- Stretching dinamico per preparare i muscoli all'allenamento

## 2. Allenamento con i pesi

La fase di allenamento principale è suddivisa in giorni alterni per upper body (parte superiore) e lower body (parte inferiore):

### Giorno 1: Upper Body (parte superiore)

- Panca piana con bilanciere: 4 serie da 8-10 ripetizioni
- Trazioni alla sbarra: 4 serie fino a cedimento
- Rematore con manubri: 3 serie da 10-12 ripetizioni
- Curl con manubri: 3 serie da 12 ripetizioni
- Plank: 3 serie da 60 secondi

### Giorno 2: Lower Body (parte inferiore)

- Squat con bilanciere: 4 serie da 8-10 ripetizioni

- Stacchi da terra: 4 serie da 8-10 ripetizioni
- Affondi con manubri: 3 serie da 12 ripetizioni per gamba
- Leg press: 3 serie da 10-12 ripetizioni
- Calf raise: 4 serie da 15 ripetizioni

### 3. Allenamento di resistenza

Ogni terzo giorno, puoi inserire un allenamento di resistenza:

- Circuito ad alta intensità: push-up, squat, burpees, mountain climbers (4 esercizi per 30 secondi l'uno, 3 giri)

### 4. Defaticamento

È importante concludere ogni sessione con un defaticamento adeguato:

- 5-10 minuti di cardio leggero
- Stretching statico per favorire il recupero muscolare

### Conclusione

Seguendo questa scheda di allenamento in palestra, sarai in grado di migliorare la tua condizione fisica in modo progressivo. Ricorda di mantenere un'alimentazione equilibrata e di ascoltare il tuo corpo durante gli allenamenti. Se hai dubbi, consulta un personal trainer per adattare la scheda alle tue esigenze.