FITVERSE

GUIDA GRATUITA

Metodo 3x

GUIDA GRATUITA

Programma full-body
3 allenamenti a settimana

8 settimane · 2 fasi · Allenamenti A / B / C

Palestra con alternative a casa e a corpo libero

Per principianti e livello intermedio

di **Il team Fitverse**

Instagram **@fitverse_shop**

Contenuto informativo ed educativo, non sostituisce il parere medico. Leggi le avvertenze a pagina 1 prima di iniziare.

DA LEGGERE PRIMA DI INIZIARE

⚠ Avvertenze importanti

Contenuto esclusivamente informativo ed educativo. Questa guida non costituisce consulenza medica, diagnosi o trattamento e non sostituisce il parere di un medico, di un fisioterapista o di altro professionista sanitario qualificato.

- **Consulta un medico prima di iniziare** qualsiasi programma di allenamento, in particolare se hai patologie note (ad esempio cardiovascolari, respiratorie, metaboliche o articolari), infortuni attuali o pregressi, se sei in gravidanza o nel periodo post-parto, se assumi farmaci o se hai più di 40 anni.
- **Interrompi subito l'esercizio** in caso di dolore, capogiri, vertigini, mancanza di respiro anomala, dolore al petto, nausea o qualsiasi sintomo insolito, e rivolgiti a un medico.
- **I risultati variano da persona a persona e non sono garantiti.** Dipendono da numerosi fattori individuali: età, genetica, stato di salute, livello di partenza, costanza, sonno, alimentazione, stress e corretta esecuzione degli esercizi.
- Esegui ogni esercizio con tecnica corretta e con carichi adeguati al tuo livello. In caso di dubbi sulla tecnica, chiedi supporto a un professionista qualificato (ad esempio un istruttore o un chinesiologo).
- **Gli autori e Fitverse non sono responsabili** di infortuni, danni o conseguenze derivanti dall'uso, corretto o scorretto, delle informazioni contenute in questa guida. Seguendo il programma accetti di farlo sotto la tua responsabilità.
- Questo contenuto è stato **creato con l'aiuto dell'intelligenza artificiale e revisionato dal team Fitverse**.

Questa guida è distribuita gratuitamente. Contiene, nella sezione finale, un'informativa sui link di affiliazione.

Indice

01 Avvertenze importanti 1

02 Come usare questa guida 3

03 Introduzione 4

04 Principi base 5

05 Riscaldamento standard 7

06 Il programma di 8 settimane 8

07 Fase 1 – Settimane 1–4 9

08 Fase 2 – Settimane 5–8 11

09 Schede esercizi 13

10 Come progredire e tracciare 17

11 Diario settimanale (stampabile) 18

12 Domande frequenti 20

13 Conclusione 21

14 Vuoi andare oltre? 21

15 Avvertenze finali 22

PRIMA DI COMINCIARE

Come usare questa guida

Questa guida ti accompagna per **8 settimane** con un programma **full-body** (tutto il corpo in ogni seduta) da svolgere **3 volte a settimana**. È pensata per adulti principianti o di livello intermedio che hanno accesso a una palestra, ma per ogni esercizio trovi anche un'**alternativa da fare a casa** o a corpo libero.

In breve

- **Durata:** 8 settimane, divise in due fasi da 4 settimane.
- **Frequenza:** 3 allenamenti a settimana (A, B, C), ad esempio lunedì, mercoledì e venerdì.
- **Durata di ogni seduta:** circa 45–60 minuti, riscaldamento incluso.
- **Attrezzatura:** palestra standard oppure, a casa, tappetino, uno zaino da riempire, un elastico e un gradino o una sedia robusta.

Come è organizzata

1. **Principi base:** le poche regole che contano davvero (sovraccarico progressivo, tecnica, RIR, recupero, sonno, alimentazione di base).
2. **Riscaldamento standard** da 5–10 minuti da fare prima di ogni seduta.
3. **Il programma:** le tabelle delle due fasi con serie, ripetizioni, recuperi, RIR e alternative.
4. **Schede esercizi:** punti chiave di tecnica ed errori comuni.
5. **Diario settimanale** da stampare per tracciare i tuoi progressi.

Un consiglio pratico

Leggi tutta la guida una volta prima di iniziare. Poi tieni a portata di mano solo le tabelle del programma e il diario: in palestra ti servirà poco altro.

CAPITOLO 1

Introduzione

Tre allenamenti fatti bene valgono più di sette fatti male.

Quando si decide di “rimettersi in forma”, la tentazione è fare tanto e subito: allenarsi tutti i giorni, cambiare esercizi di continuo, arrivare a fine seduta distrutti. Spesso però dopo due o tre settimane arrivano stanchezza, dolori e cali di motivazione, e il programma si interrompe.

Il **Metodo 3x** parte da un’idea semplice: per la maggior parte delle persone, soprattutto all’inizio, **la costanza conta più dell’intensità**. Tre sedute ben strutturate a settimana permettono di:

- **allenare ogni gruppo muscolare più volte a settimana**, grazie all’approccio full-body;
- **avere giorni di recupero** tra una seduta e l’altra, utili per riposare e per gestire lavoro, famiglia e impegni;
- **concentrarsi sulla tecnica** invece che sulla quantità;
- **misurare i progressi** in modo chiaro, settimana dopo settimana.

Cosa aspettarti (con onestà)

Questo programma non promette trasformazioni in tempi record. Ti offre una struttura chiara e sostenibile. Quanto e come cambierai dipende da molti fattori personali: punto di partenza, età, sonno, alimentazione, stress e, soprattutto, regolarità. Molte persone notano nel tempo miglioramenti nella tecnica, nella sicurezza con i pesi e nella forza, ma ognuno ha i suoi tempi.

> **Il nostro obiettivo**
>
> Aiutarti a costruire un’abitudine solida: allenarti 3 volte a settimana, con buona tecnica, aumentando gradualmente la difficoltà. È una base che potrai mantenere e adattare anche dopo queste 8 settimane.

CAPITOLO 2

Principi base

1. Sovraccarico progressivo

Il corpo si adatta a ciò che gli chiedi. Per continuare a migliorare, nel tempo serve aumentare *gradualmente* la difficoltà. Puoi farlo in diversi modi, uno alla volta:

- fare **una ripetizione in più** con lo stesso carico;
- aumentare **leggermente il carico** (ad esempio 1–2,5 kg);
- migliorare **controllo e ampiezza** del movimento;
- aggiungere **una serie**, quando previsto dal programma.

2. Tecnica prima del carico

Una ripetizione eseguita bene allena i muscoli giusti e riduce il rischio di sovraccaricare le articolazioni. Se la tecnica peggiora, riduci il peso. Non c'è nessuna fretta: il carico salirà con il tempo.

3. RPE e RIR spiegati semplicemente

Per regolare l'intensità usiamo il **RIR** (*Reps In Reserve*, "ripetizioni in riserva"): quante ripetizioni ben fatte avresti ancora potuto fare alla fine della serie.

RIR	RPE (sforzo percepito, 1–10)	Come ti senti
4 o più	6 o meno	Facile: potresti farne ancora molte
3	7	Impegnativo ma comodo
2	8	Duro: ne restano 2 buone
1	9	Molto duro: ne resta 1
0	10	Cedimento: non ne faresti un'altra

In questo programma lavoriamo quasi sempre tra **RIR 3 e RIR 1**: abbastanza impegnativo da stimolare progressi, abbastanza prudente da mantenere una buona tecnica. All'inizio è normale sbagliare la stima: con la pratica diventerà più precisa. Nel dubbio, tieniti più "largo".

4. Recupero tra le serie e tra le sedute

Nelle tabelle trovi i tempi di recupero consigliati. Gli esercizi multiarticolari pesanti (squat, stacco, panca) richiedono pause più lunghe; quelli più leggeri pause più brevi. Tra un allenamento e l'altro lascia possibilmente **almeno un giorno di riposo**. Una passeggiata o attività leggera nei giorni liberi va benissimo.

5. Sonno

Il sonno è uno dei pilastri del recupero. Le indicazioni generali per gli adulti suggeriscono di dormire indicativamente 7–9 ore per notte. Alcune abitudini utili:

- orari di sonno e risveglio il più possibile regolari;
- stanza buia, silenziosa e fresca;
- ridurre schermi e caffeina nelle ore serali.

6. Alimentazione: principi generali

Questa guida **non fornisce diete, piani alimentari o indicazioni caloriche** e non consiglia integratori. Per esigenze specifiche rivolgiti a un medico o a un professionista della nutrizione abilitato. Alcuni principi generali di buon senso:

- basa i pasti su **alimenti poco processati**: verdura, frutta, cereali (preferibilmente integrali), legumi, pesce, carne, uova, latticini, frutta secca e olio extravergine d'oliva;
- includi una **fonte di proteine** nei pasti principali;
- **bevi acqua** regolarmente durante la giornata e durante l'allenamento;
- cerca **regolarità**, non perfezione: le abitudini contano più del singolo pasto.

> **Ricorda**
>
> Allenamento, sonno e alimentazione lavorano insieme. Non serve essere perfetti in tutto: serve essere costanti abbastanza a lungo.

CAPITOLO 3

Riscaldamento standard (5–10 minuti)

Da eseguire **prima di ogni allenamento**. Lo scopo è aumentare gradualmente temperatura corporea e mobilità e "provare" i movimenti della seduta.

Fase	Esercizio	Durata / ripetizioni
1. Attivazione generale	Camminata veloce, cyclette, ellittica o marcia sul posto	3–5 minuti, ritmo moderato
2. Mobilità dinamica	Circonduzioni delle braccia (avanti e indietro)	10 per direzione
	Rotazioni del busto in piedi	10 per lato
	Cat-cow (gatto-mucca) a quattro zampe	8 ripetizioni lente
	Hip hinge a corpo libero (mani sui fianchi)	10 ripetizioni
	Affondo con rotazione verso la gamba avanti	5 per lato
3. Attivazione	Ponte glutei	10 ripetizioni
	Squat a corpo libero lento	8–10 ripetizioni
4. Serie di avvicinamento	Primo esercizio della seduta con carico leggero	1–2 serie da 6–8 ripetizioni, aumentando gradualmente il peso

Consigli

- Il riscaldamento non deve stancarti: alla fine dovresti sentirti "caldo" e sciolto, non affaticato.
- Se una zona è rigida, dedicale un minuto in più con movimenti controllati e senza dolore.
- Nei giorni più freddi o al mattino presto prenditi qualche minuto in più nella fase 1.

Defaticamento (facoltativo)

A fine seduta puoi dedicare 3–5 minuti a camminata lenta e respirazione tranquilla, ed eventualmente ad allungamenti leggeri, sempre senza dolore.

CAPITOLO 4

Il programma di 8 settimane

Il programma è diviso in **due fasi** da 4 settimane. Ogni settimana prevede **3 allenamenti full-body** (A, B, C) in giorni non consecutivi.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
A	Riposo / camminata	**B**	Riposo / camminata	**C**	Riposo attivo	Riposo

Puoi usare anche altre combinazioni (es. mar/gio/sab), purché ci sia almeno un giorno di riposo tra le sedute quando possibile.

Fase 1 · Settimane 1–4

Obiettivo: imparare la tecnica, costruire l'abitudine, trovare i carichi giusti. Ripetizioni medie (10–12), RIR 3→2, esercizi più semplici da controllare.

Fase 2 · Settimane 5–8

Obiettivo: aumentare progressivamente la forza. Ripetizioni più basse (6–10) sui fondamentali, più serie, RIR 2→1, recuperi più lunghi.

Come leggere le tabelle

- **Serie × ripetizioni:** ad esempio "3 × 10–12" significa 3 serie da 10–12 ripetizioni.
- **RIR "3→2":** nelle prime settimane della fase resta a RIR 3, poi avvicinati a RIR 2 (vedi la tabella di progressione).
- **Recupero:** pausa tra una serie e l'altra dello stesso esercizio.
- **Alternativa casa / corpo libero:** usala se non hai l'attrezzo o ti alleni a casa. Rendila più difficile rallentando la discesa (3 secondi), aggiungendo una pausa o un peso (zaino).

Progressione settimanale

Settimana	Indicazione
1 e 5	Impara/ripassa i movimenti, scegli carichi prudenti (RIR 3).
2 e 6	Aggiungi ripetizioni o un piccolo carico dove la tecnica è solida (RIR 2–3).
3 e 7	Settimana più impegnativa: punta all'estremo alto delle ripetizioni (RIR 2, fase 2 fino a RIR 1).
4 e 8	**Scarico (deload):** stessi esercizi, circa metà delle serie e carichi leggermente ridotti (RIR 3–4).

PROGRAMMA

Fase 1 – Settimane 1–4

Obiettivo: tecnica, abitudine, carichi giusti. Settimana 4 = scarico (dimezza le serie, RIR 3–4).

Allenamento A · es. lunedì

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	RIR	Alternativa casa / corpo libero
Goblet squat con manubrio	3	10–12	90 s	3→2	Squat a corpo libero lento (3 s in discesa) o con zaino
Panca piana con manubri	3	10–12	90 s	3→2	Piegamenti (anche con mani rialzate su tavolo/divano)
Rematore con manubrio a un braccio	3	10–12 per lato	60–90 s	3→2	Rematore con zaino o tanica d'acqua
Affondo indietro	2	8–10 per lato	60 s	3→2	Affondo indietro a corpo libero, con appoggio se serve
Plank frontale	3	20–40 s	45 s	–	Uguale (sul tappetino)

Allenamento B · es. mercoledì

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	RIR	Alternativa casa / corpo libero
Stacco rumeno con manubri	3	10–12	90 s	3→2	Stacco rumeno con zaino o su una gamba con appoggio
Lento avanti con manubri da seduti	3	10–12	90 s	3→2	Pike push-up (piegamenti a "V" rovesciata)
Lat machine presa larga	3	10–12	90 s	3→2	Rematore inverso sotto un tavolo robusto o con elastico
Leg press	3	12	90 s	3→2	Split squat (affondo statico) a corpo libero
Dead bug	3	6–8 per lato	45 s	–	Uguale (sul tappetino)

Allenamento C · es. venerdì

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	RIR	Alternativa casa / corpo libero
Hip thrust (o ponte glutei) con bilanciere/manubrio	3	10–12	90 s	3→2	Ponte glutei a terra, anche a una gamba
Piegamenti (push-up)	3	8–15	90 s	3→2	Uguale; facilitare con mani rialzate
Pulley basso (rematore ai cavi)	3	10–12	60–90 s	3→2	Rematore con elastico ancorato alla porta
Step-up su panca/gradino	2	8–10 per lato	60 s	3→2	Step-up su gradino stabile o sedia robusta
Plank laterale	2	15–30 s per lato	45 s	–	Uguale (anche con ginocchia a terra)

Note per la fase 1

- **Carico iniziale:** nella prima settimana scegli un peso con cui completi tutte le ripetizioni con buona tecnica sentendo di averne ancora circa 3 in riserva.
- **Doppia progressione:** quando completi tutte le serie al limite alto delle ripetizioni (es. 3 × 12) con il RIR indicato, nella seduta successiva aumenta leggermente il carico e riparti dal limite basso (es. 3 × 10).
- **Esercizi di core** (plank, dead bug): aumenta di 5 secondi o di 1 ripetizione quando l'esecuzione è perfetta.
- Se manchi una seduta, **riprendi dalla successiva**: non serve recuperare tutto in un giorno.

Settimana 4: scarico

Stessi esercizi e carichi leggermente ridotti, circa la metà delle serie. Lo scopo è recuperare la fatica accumulata e arrivare freschi alla fase 2. Non è tempo perso: fa parte del programma.

PROGRAMMA

Fase 2 – Settimane 5–8

Obiettivo: più forza sui fondamentali. Settimana 8 = scarico, poi rivaluta i progressi. Se un esercizio con bilanciere non ti è familiare, mantieni la versione con manubri della fase 1.

Allenamento A · es. lunedì

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	RIR	Alternativa casa / corpo libero
Squat con bilanciere (o goblet squat pesante)	4	6–8	2–3 min	2→1	Squat con zaino pesante, tempo 3-1-1
Panca piana con bilanciere	4	6–8	2–3 min	2→1	Piegamenti con zaino o piedi rialzati
Rematore con bilanciere	3	8–10	2 min	2→1	Rematore inverso sotto un tavolo
Affondi camminati	3	8–10 per lato	90 s	2	Affondi camminati con zaino
Pallof press al cavo	3	10 per lato	45 s	–	Pallof press con elastico

Allenamento B · es. mercoledì

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	RIR	Alternativa casa / corpo libero
Stacco rumeno con bilanciere	4	6–8	2–3 min	2→1	Stacco rumeno a una gamba con zaino
Lento avanti in piedi (bilanciere o manubri)	3	6–8	2 min	2→1	Pike push-up con piedi rialzati
Trazioni (assistite se serve) o lat machine	3	6–10	2 min	2→1	Trazioni a sbarra da porta o rematore inverso
Split squat bulgaro	3	8–10 per lato	90 s	2	Split squat bulgaro con piede dietro sul divano
Plank con tocco spalla	3	8–12 per lato	45 s	–	Uguale (sul tappetino)

Allenamento C · es. venerdì

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	RIR	Alternativa casa / corpo libero
Hip thrust con bilanciere	3	8–10	2 min	2→1	Hip thrust a una gamba con schiena sul divano
Panca inclinata con manubri	3	8–10	90 s	2→1	Piegamenti con piedi rialzati
Rematore con petto appoggiato (manubri)	3	10–12	90 s	2	Rematore con zaino, busto inclinato
Goblet squat (pausa 2 s in basso)	3	8–10	90 s	2	Squat a corpo libero con pausa
Farmer walk (camminata con pesi)	3	30–40 m	60 s	–	Camminata con due borse/taniche pesanti

Note per la fase 2

- **Esercizi principali** (primi due di ogni seduta): recuperi più lunghi, 2–3 minuti. Prenditi il tempo per eseguire bene ogni serie.
- **RIR 1** solo nelle ultime serie della settimana 7 e solo se la tecnica resta pulita. Il cedimento completo non è necessario.
- **Passaggio al bilanciere:** se è la prima volta, inizia con il bilanciere scarico o con carichi molto leggeri e, se possibile, chiedi a un istruttore di controllare la tecnica.
- **Trazioni:** usa elastico o macchina assistita se non riesci ancora a completare le ripetizioni. La lat machine è un'ottima alternativa.

Settimana 8: scarico e bilancio

Riduci serie e carichi come nella settimana 4. A fine settimana confronta il diario con la settimana 1: carichi, ripetizioni, sensazioni, qualità della tecnica. Poi puoi ripetere la fase 2 partendo dai nuovi carichi, oppure variare alcuni esercizi mantenendo la stessa struttura.

Segnali per rallentare

- Dolore articolare (diverso dal normale affaticamento muscolare) → fermati e, se persiste, consulta un professionista.
- Stanchezza marcata per più sedute di fila, sonno disturbato, carichi in calo → anticipa una settimana di scarico.

CAPITOLO 5

Schede esercizi

Per ogni esercizio principale trovi i **punti chiave** di tecnica e gli **errori più comuni**. Le stesse indicazioni valgono per le varianti a casa. Se hai dubbi sull'esecuzione, chiedi un controllo a un professionista qualificato.

01 Squat (goblet / bilanciere)

Gambe e glutei

✔ Punti chiave

- Piedi alla larghezza delle spalle o poco più, punte leggermente aperte.
- Inspira, "stringi" l'addome e scendi come per sederti tra i talloni.
- Ginocchia nella direzione delle punte dei piedi.
- Scendi fin dove mantieni la schiena neutra e i talloni a terra.
- Risali spingendo con tutto il piede.

✖ Errori comuni

- Ginocchia che collassano verso l'interno.
- Talloni che si sollevano.
- Schiena che si arrotonda in basso.
- Scendere troppo in fretta e "rimbalzare".

02 Stacco rumeno (hip hinge)

Femorali, glutei, schiena

✔ Punti chiave

- Parti in piedi con il peso vicino alle cosce.
- Ginocchia leggermente flesse e quasi ferme per tutto il movimento.
- Spingi i fianchi indietro come per chiudere una porta con il sedere.
- Il peso scorre vicino alle gambe; scendi finché senti tensione dietro le cosce.
- Risali spingendo i fianchi in avanti e stringendo i glutei.

✖ Errori comuni

- Arrotondare la schiena per scendere di più.
- Trasformarlo in uno squat piegando troppo le ginocchia.
- Allontanare il peso dalle gambe.
- Iperestendere la schiena in alto.

03 Panca piana / Piegamenti

Petto, spalle, tricipiti

✔ Punti chiave

- Scapole leggermente addotte e “appoggiate” alla panca (o stabili nei piegamenti).
- Gomiti a circa 45° dal busto, non aperti a 90°.
- Nei piegamenti il corpo è una linea unica: addome e glutei attivi.
- Scendi con controllo fino a sfiorare petto/pavimento, poi spingi.

✖ Errori comuni

- Gomiti troppo aperti.
- Bacino che cade (piegamenti) o glutei che si staccano (panca).
- Ampiezza ridotta per fare più ripetizioni.
- Rimbalzare il bilanciere sul petto.

04 Rematore (manubrio / bilanciere / cavo)

Dorsali, schiena alta, bicipiti

✔ Punti chiave

- Schiena neutra e stabile, busto fermo.
- Inizia il movimento portando la scapola indietro.
- Tira il gomito verso il fianco, non la mano verso l’alto.
- Torna giù lentamente distendendo il braccio.

✖ Errori comuni

- Usare lo slancio del busto.
- Spalle che salgono verso le orecchie.
- Schiena che si arrotonda.
- Movimento corto e veloce.

05 Lento avanti (overhead press)

Spalle, tricipiti

✔ Punti chiave

- Addome e glutei contratti per non inarcare la schiena.
- Pesi all’altezza delle spalle, avambracci verticali.
- Spingi verso l’alto e leggermente indietro, testa che “passa” sotto il peso.
- Scendi con controllo fino all’altezza del mento.

✖ Errori comuni

- Inarcare molto la zona lombare.
- Spingere in avanti invece che sopra la testa.
- Usare un carico che costringe a “spingere con le gambe”.

06 Affondi e split squat

Gambe, glutei, equilibrio

✔ Punti chiave

- Passo abbastanza lungo da avere entrambe le ginocchia a circa 90° in basso.
- Busto alto o lievemente inclinato in avanti.
- Scendi in verticale, il ginocchio dietro va verso il pavimento.
- Spingi con il piede davanti per risalire.

✖ Errori comuni

- Passo troppo corto (tallone che si alza).
- Ginocchio davanti che collassa verso l'interno.
- Perdere l'equilibrio per la fretta: usa un appoggio all'inizio.

07 Hip thrust / Ponte glutei

Glutei, femorali

✔ Punti chiave

- Scapole appoggiate alla panca (o schiena a terra nel ponte).
- Piedi a una distanza tale che in alto le tibie siano verticali.
- Mento leggermente verso il petto, spingi con i talloni.
- In alto stringi i glutei per 1 secondo senza inarcare la schiena.

✖ Errori comuni

- Inarcare la schiena invece di estendere l'anca.
- Piedi troppo lontani o troppo vicini.
- Scendere senza controllo.

08 Lat machine / Trazioni

Dorsali, bicipiti

✔ Punti chiave

- Presa poco più larga delle spalle.
- Petto in fuori, spalle lontane dalle orecchie.
- Tira i gomiti verso i fianchi e verso il basso.
- Risali con controllo fino a braccia quasi distese.

✖ Errori comuni

- Tirare dietro la nuca.
- Dondolare con il busto.
- Ripetizioni a metà (senza distendere le braccia).

09 Plank, plank laterale e dead bug

Core (addome e stabilità)

✔ Punti chiave

- Plank: gomiti sotto le spalle, corpo in linea, glutei e addome contratti.
- Plank laterale: anca alta, corpo dritto dalla testa ai piedi.
- Dead bug: zona lombare “incollata” al pavimento mentre allunghi braccio e gamba opposti.
- Respira con calma: non trattenere il fiato.

✖ Errori comuni

- Bacino troppo basso o troppo alto.
- Trattenere il respiro.
- Allungare la durata a scapito della qualità.

10 Farmer walk (camminata con pesi)

Presa, core, postura

✔ Punti chiave

- Prendi due pesi uguali, spalle basse, petto aperto.
- Cammina a passi corti e regolari, sguardo avanti.
- Addome attivo, non lasciarti inclinare di lato.

✖ Errori comuni

- Spalle che salgono verso le orecchie.
- Passi lunghi e instabili.
- Sollevare i pesi da terra con la schiena arrotondata.

Respirazione: una regola semplice

In generale inspira prima della fase più difficile, mantieni l’addome attivo durante lo sforzo ed espira mentre completi il movimento. Evita di trattenere il respiro a lungo. Se hai problemi di pressione o cardiovascolari, chiedi indicazioni al tuo medico.

CAPITOLO 6

Come progredire e tracciare

Ciò che non misuri è difficile da migliorare. Il diario serve a sapere **da dove riparti** ogni seduta e a vedere i progressi nel tempo.

Cosa annotare

- **Carico e ripetizioni** di ogni serie (es. “20 kg × 11”).
- **RIR** dell’ultima serie: ti dice se il carico è giusto.
- **Note:** sensazioni, tecnica, eventuali fastidi.
- **Energia e ore di sonno:** aiutano a capire le giornate “no”.

Regola della doppia progressione

1. Lavora nell’intervallo di ripetizioni indicato (es. 8–10).
2. Quando completi **tutte le serie** al limite alto (es. 3 × 10) rispettando il RIR, aumenta il carico del minimo possibile.
3. Riparti dal limite basso (es. 3 × 8) e ricomincia a salire.

Esempio

Seduta	Panca con manubri	Decisione
1	16 kg: 10 · 10 · 9	Stesso carico
2	16 kg: 11 · 10 · 10	Stesso carico
3	16 kg: 12 · 12 · 12 (RIR 2)	Aumenta a 18 kg
4	18 kg: 10 · 10 · 9	Ricomincia a salire

Esempio puramente illustrativo: i tuoi numeri saranno diversi, e va benissimo così.

E se non progredisco?

- Controlla sonno, stress e regolarità delle ultime settimane.
- Verifica di rispettare i recuperi indicati.
- Se sei bloccato da 2–3 settimane su un esercizio, riduci il carico del 10% circa e risali gradualmente.
- I progressi non sono mai perfettamente lineari: settimane migliori e peggiori sono normali.

Diario settimanale (stampabile)

Settimana n° _____ Fase: ☐ 1 ☐ 2 Settimana di scarico: ☐ sì ☐ no

Allenamento A · Data: _____ · Energia (1–5): ____ · Sonno (ore): ____

Esercizio	Serie 1 kg × rip	Serie 2 kg × rip	Serie 3 kg × rip	Serie 4 kg × rip	RIR ultima serie	Note

Allenamento B · Data: _____ · Energia (1–5): ____ · Sonno (ore): ____

Esercizio	Serie 1 kg × rip	Serie 2 kg × rip	Serie 3 kg × rip	Serie 4 kg × rip	RIR ultima serie	Note

Allenamento C · Data: _____ · Energia (1–5): ____ · Sonno (ore): ____

Esercizio	Serie 1 kg × rip	Serie 2 kg × rip	Serie 3 kg × rip	Serie 4 kg × rip	RIR ultima serie	Note

Diario settimanale (stampabile)

Settimana n° _____ Fase: ☐ 1 ☐ 2 Settimana di scarico: ☐ sì ☐ no

Allenamento A · Data: _____ · Energia (1–5): ____ · Sonno (ore): ____

Esercizio	Serie 1 kg × rip	Serie 2 kg × rip	Serie 3 kg × rip	Serie 4 kg × rip	RIR ultima serie	Note

Allenamento B · Data: _____ · Energia (1–5): ____ · Sonno (ore): ____

Esercizio	Serie 1 kg × rip	Serie 2 kg × rip	Serie 3 kg × rip	Serie 4 kg × rip	RIR ultima serie	Note

Allenamento C · Data: _____ · Energia (1–5): ____ · Sonno (ore): ____

Esercizio	Serie 1 kg × rip	Serie 2 kg × rip	Serie 3 kg × rip	Serie 4 kg × rip	RIR ultima serie	Note

CAPITOLO 7

Domande frequenti

Posso allenarmi 4 volte invece di 3?

Il programma è pensato per 3 sedute. Nei giorni liberi è sufficiente attività leggera come camminare. Aggiungere sedute intense può ridurre il recupero.

Quanto deve durare una seduta?

Indicativamente 45–60 minuti, riscaldamento incluso. Nella fase 2, con recuperi più lunghi, qualcosa in più.

Sono un principiante assoluto: posso iniziare?

Sì, dopo aver consultato il medico. Inizia dalle alternative più semplici, con carichi leggeri, e resta a RIR 3 per tutta la fase 1 se necessario.

Posso fare tutto il programma a casa?

Sì, con le alternative indicate. Per renderle progressive rallenta la discesa, aggiungi pause, ripetizioni o peso (es. uno zaino con libri o bottiglie).

Ho saltato un allenamento. Cosa faccio?

Riprendi dalla seduta successiva della sequenza A → B → C. Non serve recuperare.

Sento dolore durante un esercizio.

Fermati. Il normale affaticamento muscolare è diverso dal dolore articolare o acuto. Se il dolore persiste, consulta un medico o un fisioterapista prima di continuare.

Devo seguire una dieta particolare o prendere integratori?

Questa guida non fornisce diete né consiglia integratori. Per indicazioni personalizzate rivolgiti a un medico o a un professionista della nutrizione abilitato.

Cosa faccio dopo le 8 settimane?

Puoi ripetere la fase 2 partendo dai nuovi carichi, oppure cambiare alcuni esercizi con varianti simili mantenendo la stessa struttura.

CAPITOLO 8

Conclusione

Hai in mano una struttura semplice: 3 allenamenti a settimana, fatti bene, per 8 settimane.

Non serve essere perfetti. Ci saranno settimane in cui ti sentirai forte e altre in cui sarà difficile anche solo andare in palestra. È normale. Quello che fa la differenza nel tempo è **tornare ad allenarti**, una seduta dopo l'altra.

Ascolta il tuo corpo, rispetta i tuoi tempi e non confrontarti con gli altri: l'unico confronto utile è con te stesso di qualche settimana fa. Il diario ti aiuterà a vederlo.

Le 5 regole del Metodo 3x

1. Tecnica prima del carico.
2. Progressi piccoli ma costanti.
3. Rispetta il RIR e i recuperi.
4. Dormi, mangia in modo equilibrato, recupera.
5. Se senti dolore, fermati e chiedi a un professionista.

Buon allenamento!
Il team Fitverse
Instagram: @fitverse_shop

Vuoi andare oltre?

Nei nostri canali, Fitverse potrebbe suggerire **prodotti di terze parti** (ad esempio attrezzatura o accessori per l'allenamento) tramite **link di affiliazione**. Se acquisti attraverso questi link, **Fitverse potrebbe ricevere una commissione, senza alcun costo aggiuntivo per te**.

Questi suggerimenti sono sempre facoltativi: per seguire questa guida non è necessario acquistare nulla. Valuta sempre in autonomia se un prodotto è adatto alle tue esigenze.

Avvertenze finali

Questa guida ha finalità esclusivamente **informative ed educative** e non costituisce consulenza medica. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consulta un medico, soprattutto in presenza di patologie, infortuni, gravidanza o se hai più di 40 anni.

Interrompi l'esercizio in caso di dolore, capogiri o sintomi insoliti e rivolgiti a un medico.

I risultati **variano da persona a persona e non sono garantiti**: dipendono da fattori individuali come età, genetica, salute, costanza, sonno e alimentazione.

Gli autori e Fitverse **declinano ogni responsabilità** per infortuni o danni derivanti dall'uso delle informazioni contenute in questa guida.

Fitverse potrebbe ricevere commissioni da link di affiliazione a prodotti di terze parti, senza costi aggiuntivi per te.

Contenuto creato con l'aiuto dell'intelligenza artificiale e revisionato dal team Fitverse.

© 2026 Fitverse · Guida gratuita · Instagram @fitverse_shop
Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione.