

Scheda Palestra di Francesco

14 anni · Anytime Fitness Milano 2 · Allenamento Full-Body

Questa scheda è pensata per essere fatta **ogni volta** che vai in palestra, indipendentemente dalla frequenza. È un allenamento full-body (tutto il corpo) perché a 14 anni la priorità è imparare bene i movimenti fondamentali e costruire una base solida, non spingere su pesi alti. La crescita muscolare arriverà negli anni, intanto si lavora su **tecnica, postura e forza generale**.

■ Regole d'oro (leggere prima di iniziare)

- **La tecnica viene PRIMA del peso.** Sempre. Se non riesci a fare il movimento bene, abbassa il carico.
- **Mai cedimento muscolare.** Devi finire le ripetizioni lasciando "2 in canna" (cioè potresti ancora farne 2 ma ti fermi).
- **Mai massimali** (cioè provare il peso massimo che riesci a sollevare una volta sola). A 14 anni le cartilagini di crescita sono ancora aperte.
- **Respirazione:** espira nello sforzo (quando spingi/tiri), inspira nel ritorno.
- **Pausa tra le serie:** 90 secondi - 2 minuti. Cronometra, non andare a sensazione.
- **Iidratati:** bottiglia d'acqua sempre con te.
- **Se senti dolore** (non bruciore muscolare, ma dolore vero a una articolazione), fermati subito.

1. Riscaldamento (8-10 minuti)

Mai saltare questa parte. Serve a portare i muscoli in temperatura e prevenire infortuni.

Esercizio	Durata	Note
Cyclette o tapis roulant a ritmo blando	5 min	Devi poter ancora parlare
Circonduzioni delle braccia avanti e indietro	10+10	Spalle sciolte
Rotazioni del bacino	10 per lato	Anche pronte
Squat a corpo libero	15 ripetizioni	Attiva le gambe
Slanci frontali della gamba (ginocchio al petto)	10 per gamba	Mobilità anche

2. Allenamento Principale

Esegui gli esercizi **nell'ordine indicato**. Tra una serie e l'altra: 90-120 secondi di pausa.

#	Esercizio	Serie x Rip.	Come si fa correttamente
1	Goblet Squat (squat con manubrio al petto)	3 x 10-12	Tieni un manubrio (5-8 kg) al petto con entrambe le mani. Piedi larghezza spalle, punte leggermente in fuori. Scendi tenendo schiena dritta e ginocchia in linea con le punte dei piedi. Scendi finché le cosce sono parallele al pavimento. Risali spingendo coi talloni.

#	Esercizio	Serie x Rip.	Come si fa correttamente
2	Lat Machine (presa larga avanti)	3 x 10-12	Seduto, ginocchia bloccate sotto il rullo. Afferra la sbarra a presa larga (palmi avanti). Tira la sbarra verso l'alto del petto, avvicinando le scapole. Risali in modo controllato, senza far scappare il peso.
3	Panca Piana con Manubri	3 x 10-12	Sdraiato sulla panca, manubri all'altezza del petto, gomiti a 45° rispetto al busto (NON aperti a 90°). Spingi i manubri in alto fino a quasi distendere le braccia (non bloccare i gomiti). Scendi controllato in 2-3 secondi.
4	Rematore con Manubrio (un braccio per volta)	3 x 10 per lato	Un ginocchio e una mano appoggiati sulla panca. Manubrio nell'altra mano, braccio teso verso il pavimento. Tira il manubrio verso il fianco mantenendo il gomito vicino al corpo. Schiena sempre dritta, mai a banana.
5	Shoulder Press con Manubri (seduto, schienale verticale)	3 x 10-12	Seduto con schienale a 90°. Manubri all'altezza delle spalle, palmi rivolti in avanti. Spingi in alto senza inarcare la schiena. Non bloccare i gomiti in alto. Scendi controllato.
6	Plank Frontale	3 x 20-30 sec	Avambracci e punte dei piedi a terra. Corpo dritto come una tavola: NON il sedere in alto, NON la pancia che cade. Contrai addominali e glutei. Respira normalmente.

3. Defaticamento e Stretching (5 minuti)

Stretching leggero, mantenendo ogni posizione 20-30 secondi senza molleggiare:

- **Quadricipiti:** in piedi, afferra la caviglia e portala verso il gluteo.
- **Posteriori coscia:** seduto a terra, gambe tese, prova a toccare le punte dei piedi.
- **Petto:** braccia distese all'indietro, mani intrecciate, allarga il petto.
- **Spalle:** braccio teso davanti, l'altra mano lo spinge verso il petto.
- **Schiena:** in piedi, abbraccia te stesso e arrotonda le spalle in avanti.

Cose da NON fare (per ora)

A 14 anni il corpo è ancora in crescita. Questi esercizi sono da evitare finché non si è più grandi o non si è seguiti da un trainer competente:

- **Stacchi da terra con bilanciere** (rischio sulla colonna vertebrale).
- **Squat con bilanciere pesante sulla schiena** (per ora il goblet squat è perfetto).
- **Esercizi olimpici esplosivi:** strappo, slancio, girate.
- **Massimali** di qualsiasi tipo.
- **Curl al banco scott** e altri esercizi di isolamento estremo con carichi alti.
- **Allenamenti "da bodybuilder"** visti su YouTube/TikTok: spesso non sono adatti a un quattordicenne.

Come progredire nel tempo

Settimane 1-2: tutta dedicata all'imparare la tecnica. Carichi molto bassi, anche solo il manubrio più leggero o l'asta del bilanciere scarica. L'obiettivo è capire i movimenti.

Settimane 3-4: se la tecnica è solida, aumenta il carico in modo che le ultime 2 ripetizioni siano un po' faticose (ma sempre con tecnica perfetta).

Da lì in poi: regola del +2,5 kg / +1 ripetizione. Quando riesce a fare 12 ripetizioni con facilità su tutte e 3 le serie, alla seduta successiva aumenta leggermente il peso (di solito 1-2,5 kg) e riparti da 10 ripetizioni.

Tieni traccia: il diario di allenamento

Segna ogni seduta carico e ripetizioni di ciascun esercizio. Vedere i numeri salire settimana dopo settimana è la motivazione più potente, molto più dello specchio. Puoi usare un quadernino o app gratuite come **Strong**, **FitNotes** o **Hevy**.

Esercizio	Data: ___/___	Data: ___/___	Data: ___/___
Goblet Squat	kg ___ x ___	kg ___ x ___	kg ___ x ___
Lat Machine	kg ___ x ___	kg ___ x ___	kg ___ x ___
Panca Manubri	kg ___ x ___	kg ___ x ___	kg ___ x ___
Rematore	kg ___ x ___	kg ___ x ___	kg ___ x ___
Shoulder Press	kg ___ x ___	kg ___ x ___	kg ___ x ___
Plank	sec ___	sec ___	sec ___

Cenni di alimentazione

Nessuno integratore serve a 14 anni. Per supportare la crescita muscolare bastano:

- **Proteine:** presenti in ogni pasto (carne, pesce, uova, legumi, latticini).
- **Carboidrati:** non vanno tolti, sono il carburante per allenarsi (pasta, riso, pane, frutta).
- **Acqua:** tanta. 1,5-2 litri al giorno, di più nei giorni di allenamento.

- **Spuntino pre-allenamento:** uno yogurt con frutta o un toast 1-2 ore prima.
- **Spuntino post-allenamento:** un panino con bresaola/prosciutto o un frullato con latte e banana.
- **Sonno:** 8-9 ore. È QUI che si cresce muscolarmente, non in palestra.

Questa scheda è generica e adatta a un ragazzo sano di 14 anni che pratica già sport. In caso di patologie, problemi posturali, dolori persistenti o dubbi, consultare il medico o un chinesiologo / personal trainer qualificato. Una visita medico-sportiva annuale è sempre raccomandata per chi pratica attività fisica regolare.