

🏠 SCHEDA ALLENAMENTO CASA + RSC – ELASTICI INTEGRATI · OTTOBRE 2025

Frequenza: 4 giorni/sett. (A / B / C / D)

Recupero: 45-75" · Progressione: completate le serie → +1 serie o elastico più duro o +2-5 rip.

Assunzione B: rating pieno a 100% di allungamento (L = 250 cm).

♦ GIORNO A – TRAZIONI + CORE

Esercizio	Setup Elastici / Note
Trazioni alla barra (assistite)	🔴 + ⬛ ≈ 18-22 kg · piede nel loop, aiuto progressivo
Rematore con elastico lungo addotte	🔵 + 🟢 ≈ 12-15 kg · tirata verso ombelico, scapole
Curl bicipiti (elastico corto)	⬛ o 🔴 ≈ 9-12 kg · un braccio, corsa completa
Plank frontale	Corpo rigido, 3×60"
ABS Wheel Roll-out	3×10-12, controlla il tratto lombare
Mountain Climber	3×30" ritmo costante

♦ GIORNO B – GAMBE + ADDOME

Esercizio	Setup Elastici / Note
Squat corpo libero + elastico	🟢 (+🟡) ≈ 6-8 kg · sopra le ginocchia, attivazione glutei
Affondi alternati	3×10/gamba
Hip Thrust da terra	🔵 o ⬛ ≈ 8-10 kg · attorno al bacino, spinta verticale
Ponte monopodalico	🟢 ≈ 5 kg · banda sopra ginocchio, focus gluteo medio
Sollevamento gambe tese	3×12, controllo addominale
Side Plank	2×40-60"/lato

♦ GIORNO C – SPINTE + BRACCIA

Esercizio	Setup Elastici / Note
Push-up con maniglie	4×max (8-15)
Push-up maniglie larghe	3×12
Shoulder Press	🔴 50 lbs ≈ 10-12 kg · 1 braccio, avvolgi 1× sotto piede
Estensioni tricipiti testa	⬛ 40 lbs ≈ 9 kg · 1 braccio o doppio ancoraggio
Curl Hammer	🔵 + 🟢 ≈ 12 kg · presa neutra, controllo discesa
Crunch a bicicletta	3×15/lato

🌳 GIORNO D – RSC PARK (CARDIO & TOTAL BODY OUTDOOR)

Circuito: 3-4 giri · Recupero 30-60" tra i giri

1. Corda per saltare - 1' ritmo costante
2. Jump Squat - 15 rep, ammortizza la discesa
3. Push-up - max reps, corpo rigido
4. Elastico Row - 🔵 (+🟢) ≈ 8-12 kg · tirata verso ombelico
5. Plank dinamico - 30" mani alternate, bacino fermo
6. ABS Wheel Roll-out - 10 rep, movimento controllato

Livelli: Base → 3 giri (60") | Intermedio → 4 giri (45") | Avanzato → 4-5 giri (30")

NOTE OPERATIVE

- Tecnica sempre prioritaria: fermati 1-2 rip. prima del cedimento tecnico.
- Se manca la barra: sostituisci con rematore + pullover elastico.
- Allenamenti brevi e costanti = cortisolo stabile, progressione continua.
- Evita estensioni oltre 250 cm (200 %).
- Progressione elastici: ● → ●+● → ● → ●.
- A braccio singolo: tensione effettiva $\approx +20\%$.

© 2025 Vegan Biohacking Routine – Scheda Allenamento Casa + RSC (Elastici Integrati)
Licenza CC-BY-NC 4.0
