

✓ SCHEDA ALLENAMENTO: LO SQUAT WORKOUT DA 60 MINUTI (BASE)

Ecco una scheda completa, semplice e progressiva della durata di circa 60 minuti, pensata per essere eseguita 2-3 volte a settimana. È adatta a principianti/intermedi e si concentra sullo squat con varianti, mobilità e lavoro accessorio.

DURATA TOTALE:
55-65
MINUTI



1 MOBILITÀ + WARM-UP (10-12 minuti)

Esegui in sequenza senza riposo eccessivo.



- Cat-Camel + Bird-Dog: 10 ripetizioni totali (5 per lato per Bird-Dog)



- Hip CARs (rotazioni controllate dell'anca): 8 per lato



- Ankle Rocks: 10 per lato



- Bodyweight Squat con pausa in basso: 2 serie x 10 (pausa 3 secondi in fondo)



- Goblet Squat leggero (con manubrio o kettlebell leggero): 2 serie x 10-12 (movimento lento e controllato)



OBIETTIVO:

Preparare articolazioni, attivare il core e migliorare la mobilità delle anche e caviglie.

2 TECNICA E ATTIVAZIONE (8-10 minuti)



Goblet Squat o Box Squat (per perfezionare la tecnica):
3 serie x 8-10 (pausa 60-75 secondi)
Focus su profondità controllata, schiena neutra e ginocchia fuori.



3 SQUAT PRINCIPALE: BACK SQUAT (HIGH BAR) (15-18 minuti)



4 serie x 8-10 ripetizioni

- Serie 1: Riscaldamento leggero (50-60% del carico di lavoro)
- Serie 2-4: Carico di lavoro (scegli un peso con cui le ultime 2-3 reps siano impegnative ma con tecnica perfetta)



RIPOSO TRA LE SERIE:
2-2,5 minuti



PROGRESSIONE:

Quando completi tutte le ripetizioni con buona forma, aumenta il carico di 2,5-5 kg la seduta successiva.

4 VARIANTI E ACCESSORI (15-18 minuti)



Bulgarian Split Squat (o Split Squat normale):
3 serie x 8-10 per gamba (pausa 60-90 secondi)
Ottimo per correggere squilibri e lavorare glutei e quadricipiti.



Romanian Deadlift (o Good Morning leggero) – per ischiocrurali:
3 serie x 10 (pausa 90 secondi)



Opzionale (se tempo):
Plank o Bird-Dog avanzato:
3 serie x 20-40 secondi

5 CORE + DEFATICAMENTO (5-7 minuti)

CORE CIRCUIT
(senza riposo o poco):



Plank:
30-45 secondi



Side Plank:
20-30 secondi per lato



Dead Bug:
10 per lato

STRETCHING GENGERO:

Quadricipiti, glutei, flessori dell'anca e polpacci (30 secondi per lato).



RIASSUNTO TEMPORALE			
	Fase	Durata	Focus
🎯	Mobilità + Warm-up	10-12 min	Preparazione
🏋️	Tecnica (Goblet/Box)	8-10 min	Qualità movimento
🏋️	Back Squat Principale	15-18 min	Forza e ipertrofia
🏋️	Varianti + Accessori	15-18 min	Squilibri e muscoli secondari
🏋️	Core + Defaticamento	5-7 min	Recupero e stabilità
	TOTALE	~60 min	🕒

CONSIGLI GENERALI



Riscaldamento globale: 3-5 minuti di camminata veloce o cyclette prima di iniziare.



Respiro: Inspira in discesa, espira o usa Valsalva nella risalita.



Progressione: Segui la tabella di progressione presente nell'articolo (aumenta peso o ripetizioni gradualmente).



Recupero: Almeno 1 giorno di riposo tra una seduta e l'altra.



Donne: La scheda è perfettamente adatta (le donne rispondono molto bene a questo tipo di allenamento per glutei e tono).



COSTANZA, TECNICA E PROGRESSO GRADUALE: QUESTI SONO I SEGRETI PER DIVENTARE PIÙ FORTE OGNI GIORNO.

