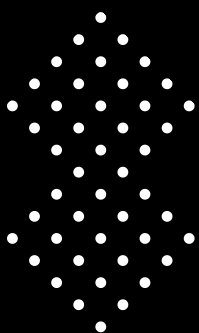


HYBRID TRAINING PROGRAM

**5 settimane per principianti
3 giorni forza · 2 giorni corsa**



LA MIA PRIMA PROGRAMMAZIONE UFFICIALE

INIZIA ORA



**MY
HYBRID
WAY**

BENVENUTO NEL PROGRAMMA

Questo è il mio primo programma completo di allenamento ibrido.

Nasce dalla mia esperienza personale: anni di prove, errori e aggiustamenti per trovare l'equilibrio tra forza e resistenza senza sacrificare la vita normale.

Non è un programma "da pro". È essenziale, concreto e applicabile.

A CHI È RIVOLTO

- ✓ Hai già un minimo di esperienza (palestra o corsa)
- ✓ Vuoi una struttura chiara senza fronzoli
- ✓ Cerchi equilibrio tra forza e resistenza
- ✗ Sei completamente sedentario
- ✗ Cerchi un programma agonistico avanzato

DISCLAIMER IMPORTANTE

Prima di iniziare qualsiasi attività fisica consulta il tuo medico. Questo programma è generico e va adattato al tuo livello. Se senti dolori acuti o sintomi strani, interrompi e confrontati con un professionista sanitario.

COSA TI SERVE

Questo programma è pensato in primis per chi si allena in palestra e ha accesso a una sala pesi completa.

Essenziale (tipico di una palestra):

- Bilanciere e dischi
- Manubri di vari carichi
- Panca piana/inclinabile
- Rack o supporti per squat
- Sbarra per trazioni
- Anelli/TRX o lat machine
- Macchina per hack squat o leg press (se disponibile)

COME È ORGANIZZATO

5 SETTIMANE - 5 ALLENAMENTI A SETTIMANA

FORZA (3 giorni/settimana)

- Full body: spinta, tirata, gambe, core ogni sessione
- Esercizi fondamentali: panca, squat, stacco, trazioni, rematore
- Movimenti pesanti all'inizio (pyramid, EMOM controllati)
- Sempre margine: RPE 7-8, mai cedimento totale

CORSA (2 giorni/settimana)

- Base Z2 (parli senza ansimare)
- Progressione 25→40 minuti
- Qualità leggera in alcune settimane (6x30" o 6x40")
- Se nuovo: usa corsa/camminata invece di Z2 continua

RECUPERO (2 giorni/settimana)

- Parte integrante del programma
- Camminata leggera, mobilità o riposo completo

ESEMPIO DI SETTIMANA (FLESSIBILE)

LUN....Giorno 1 Forza

MAR....Corsa

MER....Giorno 2 Forza

GIO.....Corsa

VEN....Giorno 3 Forza

SAB.....Riposo o camminata o stretching

DOM...Riposo

REGOLE BASE

- ✓ Non fare mai 2 corse di fila
- ✓ Evita 2 sessioni forza consecutive (se possibile)
- ✓ Adatta i giorni alle tue esigenze, l'importante è completare 3 forza + 2 corsa nell'arco di 7 giorni

RISCALDAMENTO PRE-PALESTRA

- Camminata veloce o cyclette: 5-10 min
- Mobilità dinamica articolare
- Attivazione: 2x10 squat corpo libero, 10 piegamenti facili, lat machine carico graduale

RISCALDAMENTO PRE-CORSA

- attivazione tendinea
- Skipping leggero e andature sul posto
- stretching dinamico

STRETCHING POST-ALLENAMENTO

DOPO OGNI SESSIONE

- Camminata defaticante: 5 min
- Stretching statico leggero (30" per gruppo):
 - Quadricipiti in piedi
 - Glutei seduto
 - Polpacci contro muro
 - Cat-cow per schiena

SESSIONE PROFONDA WEEKEND (20-30 min, 1x settimana)

- Stretching statico lungo (60" per gruppo)
- Foam roller su gambe, schiena, glutei
- Respirazione diaframmatica o mobility flow

I 3 PILASTRI DEL PROGRAMMA

1. PROGRESSIONE GRADUALE

Carichi e volume aumentano a piccoli passi.

Obiettivo: arrivare alla settimana 5 più forte, non distrutto.

2. MARGINE (RPE 7-8)

Ogni serie finisce con 1-3 ripetizioni "in tasca".
Qualità > ego.

3. TECNICA E QUALITÀ ESECUTIVA

Movimento pulito sempre.

Se un esercizio è troppo duro, usa la variante più semplice.

Il programma si adatta a te, non il contrario.

NOTE SULLA CORSA

Se non hai mai corso:

- Usa blocchi corsa/camminata (es. 1' corsa + 2' cammina)
- Salta completamente i lavori di qualità (6x30" ecc.)
- Ogni settimana riduci la camminata e aumenta la corsa
- Resta sempre in Z2 (intensità bassa, parli facile)

Esempio

Sostituisci le uscite Z2 con corsa/camminata:

- Sett 1: 1' corsa + 2' camminata x 25-30 min
 - Sett 2: 1'30 corsa + 2' camminata x 30 min
 - Sett 3-5: progressivamente più corsa, meno camminata
- Salta i lavori di qualità (6x30", 6x40")

Z2 = Zona 2, ritmo conversazionale (parli a frasi senza ansimare)

Z4 = Veloce ma controllato, circa 85-90% del tuo max su 1km

COSA ASPETTARTI DOPO 5 SETTIMANE

Se rispetti tecnica, margine e progressione:

- ✓ Più sicurezza su panca, squat, stacco, trazioni
- ✓ Gambe più stabili su affondi e hack squat
- ✓ Core più presente (plank, farmer, barchetta)
- ✓ Corsa lenta più fluida, meno affanno in Z2

Questo programma non promette miracoli.

Promette una cosa sola: dopo 5 settimane sarai più solido.

Non più grosso per forza, non più veloce per forza, ma più PRONTO a continuare questo percorso ibrido con consapevolezza.

L'allenamento ibrido non è una gara, è una via quotidiana:

forza, fiato, disciplina e presenza.

Dimmi com'è andata.

Scrivimi su Instagram



@my.hybridway

LA PROGRAMMAZIONE DI POTENZIAMENTO

GIORNO 1

ESERCIZIO	SETT.1-2	SETT.3-4	SETT. 5	NOTE
Trazioni prone bw / con elastico	4x4	5-4-4-4	5-4-3-3-3	1'30 rec negativa lenta
Panca piana	2x5-4-3-2-1	2x5-4-3-2-1	2x5-4-3-2-1	1'30/2' rec peso a salire, ultima rep RPE 8 (2 reps di buffer)
Australian pull up agli anelli/TRX	3x6/8	3x6/8	3x8/10	1'30 rec anelli altezza gomito, piedi sotto aggancio anelli e tirata lenta con focus su depressione e adduzione scapolare
Piegamenti / su ginocchia	4x8/10	4x10	4x12	1'30 rec ultima sett. se margine 1' rec
Affondi bulgari	3x8/gamba	3x8/gamba	3x10/gamba	discesa controllata e focus su stretch gluteo
Stacco rumeno	3x8	3x10	3x10/12	1'30 rec
Plank	3x20"	3x30"	1x35" 2x30"	1'30 rec se margine 1' rec

GIORNO 2

ESERCIZIO	SETT.1-2	SETT.3-4	SETT. 5	NOTE
Spinte su panca con manubri	2x10 2x8	10-8-8-6	10-8-6-4	1'30/2' rec quando calano rep aumenta peso, arriva ultima serie RPE 7
Rematore con bilanciere	2x12 2x10	2x12 2x10 1x8	2x12 2x10 1x8	1'30/2' rec
Piegamenti / su ginocchia	12-10-8-6	12-10-8-6-4	12-10-8-6-6	1'30 rec
Military press	4x8	4x8	2x10 2x8	1'30" rec prime 3 reps fermo 1" alla fonte e poi chiudi movimento, altre reps normali. usa un pesto che ti consenta di gestire il fermo.
Squat / Hack squat	4x8	8-8-6-6	8-8-6-4	1'30/2' rec quando calano rep aumenta peso, arriva ultima serie RPE 8
Affondi	3x8	3x10	3x12	1'30 rec
Barchetta hollow position	3x20"	3x25"	1x30" 2x25"	1'30 rec

GIORNO 3

ESERCIZIO	SETT.1-2	SETT.3-4	SETT. 5	NOTE
Trazioni prone bw / con elastico	emom 8' 2 reps	emom 4' 3 reps + emom 3' 2 reps	emom 4' 3 reps + emom 3' 2	1'rec tra gli emom
Panca piana	2x8 2x6	2x8 2x6 1x4	2x8 2x6 1x4	1'30/2' rec quando calano rep aumenti il peso, ultima serie arriva RPE 7
Lat machine monobraccio	4x8/10	4x10	4x12	1'30 rec, tirata lenta e controllata, focus scapolare
Piegamenti / su ginocchia	12-10-10-6	4x10	15-10-10-8	1'30 rec
Hack squat	4x10	4x8	4x6	1'30/2' recquando calano rep aumenta peso RPE 7 sett. 1-2-3-4, RPE 8 sett. 5
Farmer carry	3x20m	3x30m	3x40m	1'30 rec
Leg raises alla sbarra / ginocchia al petto	3x6/8	3x8	3x8/10	1'30 rec

LA PROGRAMMAZIONE DI CORSA

SETTIMANA	MARTEDÌ	GIOVEDÌ
1	25 min Z2	30 min Z2
2	30 min Z2	20 min Z2 + 6x30" veloce Z4 + 10 min Z2
3	30 min Z2	35 min Z2
4	35 min Z2	15 min Z2 + 6x40" veloce Z4 + 10 min Z2
5	35 min Z2	40 min Z2

GRAZIE PER LA FIDUCIA

Se sei arrivato fin qui, grazie!

Questo è il mio primo programma completo di allenamento ibrido per principianti, ed è il modo in cui io imposterei le tue prime 5 settimane da atleta ibrido: esercizi fondamentali, corsa lenta, progressione graduale, tecnica sempre al centro.

Usalo come una struttura di base, ascolta il tuo corpo, adatta carichi e volumi al tuo livello e non avere fretta di “fare di più”: la vera forza sta nella costanza e nella qualità del lavoro, non nel peso sul bilanciere.

RISORSE EXTRA

Qui sotto trovi un QR code: scansionandolo accederai a una pagina dedicata sul mio blog con:

- articoli e aggiornamenti gratuiti sul mondo hybrid training
- articolo relativi al mio viaggio personale in questo mondo



Scan Me

oppure digita:

www.myhybridway.com/blog/

DIRITTI RISERVATI

© 2026 — My Hybrid Way – Andrea

Tutti i diritti riservati.

È consentito l'utilizzo personale di questo programma.

Non è consentita la copia, la distribuzione o la vendita, neanche parziale, senza autorizzazione scritta dell'autore.

Questo materiale ha scopo informativo e non sostituisce in alcun modo il parere di un medico o di un professionista sanitario. Prima di iniziare qualsiasi percorso di allenamento consulta sempre il tuo medico di fiducia.