

8 settimane prima della vacanza sulla neve: il tuo piano di allenamento per due o tre sessioni a settimana

Allena forza e controllo due volte a settimana. Aggiungi attività aerobica leggera se trova posto nella tua settimana. Il carico aumenta a piccoli passi e si riduce di nuovo prima della partenza.

Il piano in un paragrafo

Lascia almeno un giorno senza forza tra la sessione A e la B. Parti da due serie, dalla settimana 3 lavora soprattutto con tre serie e cambia al massimo una variabile per sessione. L'attività aerobica facoltativa resta leggera. Nella settimana 7 riduci il volume; nella settimana 8 fai solo lavoro breve e conosciuto se mantieni il tuo intervallo di recupero abituale prima della partenza.

Questo piano di otto settimane è un modello generale per adulti sani che già conoscono gli esercizi di forza di base. Non tiene conto della tua esperienza di movimento, del carico di allenamento complessivo, del recupero o della situazione personale.

A chi è rivolto questo modello

Usa il piano se hai ancora circa otto settimane, riesci a proteggere due momenti fissi a settimana e hai a disposizione un gradino, una parete e un po' di spazio a terra. Se gli esercizi sono nuovi per te, usa la settimana 1 per impararli. Se già alleni le gambe, sostituisci lavoro simile con A o B invece di aggiungerlo alla settimana.

Scegli prima la struttura della tua settimana

Due sessioni formano il nucleo completo. La terza ha senso solo se non entra in conflitto con il resto del tuo allenamento.

1 Due sessioni

Fai la sessione A e la B lasciando almeno un giorno senza forza fra loro. Per esempio, martedì e sabato.

2 Tre sessioni

Inserisci una sessione aerobica leggera e conosciuta tra A e B. È la prima da togliere quando la settimana si riempie.

3 Ti alleni già

Sostituisci sessioni simili per la parte inferiore del corpo. Conta anche corsa, bicicletta, escursionismo, sport di squadra e allenamento pesante delle gambe.

4 I movimenti sono nuovi

Nella settimana 1 usa un appoggio, riduci l'ampiezza del movimento e fai due serie. Non serve carico aggiuntivo.

Il calendario di otto settimane · 1–4

I giorni della settimana sono esempi. Mantieni l'ordine A – C facoltativa – B invece di accorpare le sessioni saltate.

SETTIMANA 1

Imparare i movimenti

per es., martedì · giovedì · sabato

Sessione A	Sessione A · 2 serie per esercizio
Sessione C · facoltativa	20–30 min di attività aerobica leggera e conosciuta
Sessione B	Sessione B · 2 serie per esercizio
Focus	Trova varianti che riesci a controllare senza fretta. Niente carico aggiuntivo e nessuna ripetizione fino al cedimento completo.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SETTIMANA 2

Confermare il ritmo

per es., martedì · giovedì · sabato

Sessione A	Sessione A · 2 serie
Sessione C · facoltativa	25–35 min di attività aerobica leggera e conosciuta
Sessione B	Sessione B · 2 serie
Focus	Ripeti le stesse varianti. Se ogni ripetizione resta controllata, usa l'estremità alta dell'intervallo per un esercizio.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SETTIMANA 3

Aumentare il volume

per es., martedì · giovedì · sabato

Sessione A	Sessione A · 3 serie
Sessione C · facoltativa	30–40 min di attività aerobica leggera e conosciuta
Sessione B	Sessione B · 3 serie
Focus	Aumenta solo il numero delle serie. Ampiezza del movimento, ritmo e carico aggiuntivo restano quelli della settimana 2.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

SETTIMANA 4

Consolidare il lavoro

per es., martedì · giovedì · sabato

Sessione A	Sessione A · 3 serie
Sessione C · facoltativa	30–40 min di attività aerobica leggera e conosciuta
Sessione B	Sessione B · 3 serie
Focus	Ripeti la settimana 3. Se non riesci più a mantenere stabile la posizione, scegli la variante più facile invece di aggiungere lavoro.

☐ A ☐ C ☐ B

____ / ____

Il calendario di otto settimane · 5–8

I giorni della settimana sono esempi. Mantieni l'ordine A – C facoltativa – B invece di accorpare le sessioni saltate.

SETTIMANA 5 Cambiare una variabile per es., martedì · giovedì · sabato <table><tr><td>Sessione A</td><td>Sessione A · 3 serie · un piccolo aumento</td></tr><tr><td>Sessione C · facoltativa</td><td>35–45 min di attività aerobica leggera e conosciuta</td></tr><tr><td>Sessione B</td><td>Sessione B · 3 serie · un piccolo aumento</td></tr><tr><td>Focus</td><td>Cambia un solo esercizio in A e in B: una ripetizione, un po' di ampiezza, cinque secondi di tenuta oppure un carico leggero.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Sessione A	Sessione A · 3 serie · un piccolo aumento	Sessione C · facoltativa	35–45 min di attività aerobica leggera e conosciuta	Sessione B	Sessione B · 3 serie · un piccolo aumento	Focus	Cambia un solo esercizio in A e in B: una ripetizione, un po' di ampiezza, cinque secondi di tenuta oppure un carico leggero.			☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____		SETTIMANA 6 Ripetere l'aumento per es., martedì · giovedì · sabato <table><tr><td>Sessione A</td><td>Sessione A · come nella settimana 5</td></tr><tr><td>Sessione C · facoltativa</td><td>35–50 min di attività aerobica leggera e conosciuta</td></tr><tr><td>Sessione B</td><td>Sessione B · come nella settimana 5</td></tr><tr><td>Focus</td><td>Conferma le varianti scelte. Non aggiungere un secondo aumento solo perché una sessione è sembrata facile.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Sessione A	Sessione A · come nella settimana 5	Sessione C · facoltativa	35–50 min di attività aerobica leggera e conosciuta	Sessione B	Sessione B · come nella settimana 5	Focus	Conferma le varianti scelte. Non aggiungere un secondo aumento solo perché una sessione è sembrata facile.			☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____	
Sessione A	Sessione A · 3 serie · un piccolo aumento																								
Sessione C · facoltativa	35–45 min di attività aerobica leggera e conosciuta																								
Sessione B	Sessione B · 3 serie · un piccolo aumento																								
Focus	Cambia un solo esercizio in A e in B: una ripetizione, un po' di ampiezza, cinque secondi di tenuta oppure un carico leggero.																								
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																									
Sessione A	Sessione A · come nella settimana 5																								
Sessione C · facoltativa	35–50 min di attività aerobica leggera e conosciuta																								
Sessione B	Sessione B · come nella settimana 5																								
Focus	Conferma le varianti scelte. Non aggiungere un secondo aumento solo perché una sessione è sembrata facile.																								
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																									
SETTIMANA 7 Ridurre il volume adatta a viaggio e recupero <table><tr><td>Sessione A</td><td>Sessione A · 2 serie</td></tr><tr><td>Sessione C · facoltativa</td><td>20–30 min leggeri oppure salta</td></tr><tr><td>Sessione B</td><td>Sessione B · 2 serie</td></tr><tr><td>Focus</td><td>Usa solo varianti conosciute. Niente nuovo carico, maggiore ampiezza, serie di salti o test massimali.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Sessione A	Sessione A · 2 serie	Sessione C · facoltativa	20–30 min leggeri oppure salta	Sessione B	Sessione B · 2 serie	Focus	Usa solo varianti conosciute. Niente nuovo carico, maggiore ampiezza, serie di salti o test massimali.			☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____		SETTIMANA 8 Partire freschi solo con il tuo intervallo di recupero abituale <table><tr><td>Sessione A</td><td>Una sessione breve e conosciuta · 2 serie</td></tr><tr><td>Sessione C · facoltativa</td><td>Camminata leggera o movimento molto leggero che già conosci</td></tr><tr><td>Sessione B</td><td>Seconda sessione breve oppure salta</td></tr><tr><td>Focus</td><td>Non recuperare ciò che hai saltato. Salta la seconda sessione se non riesci a mantenere il tuo normale intervallo prima della partenza o se la settimana è già piena.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Sessione A	Una sessione breve e conosciuta · 2 serie	Sessione C · facoltativa	Camminata leggera o movimento molto leggero che già conosci	Sessione B	Seconda sessione breve oppure salta	Focus	Non recuperare ciò che hai saltato. Salta la seconda sessione se non riesci a mantenere il tuo normale intervallo prima della partenza o se la settimana è già piena.			☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____	
Sessione A	Sessione A · 2 serie																								
Sessione C · facoltativa	20–30 min leggeri oppure salta																								
Sessione B	Sessione B · 2 serie																								
Focus	Usa solo varianti conosciute. Niente nuovo carico, maggiore ampiezza, serie di salti o test massimali.																								
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																									
Sessione A	Una sessione breve e conosciuta · 2 serie																								
Sessione C · facoltativa	Camminata leggera o movimento molto leggero che già conosci																								
Sessione B	Seconda sessione breve oppure salta																								
Focus	Non recuperare ciò che hai saltato. Salta la seconda sessione se non riesci a mantenere il tuo normale intervallo prima della partenza o se la settimana è già piena.																								
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																									

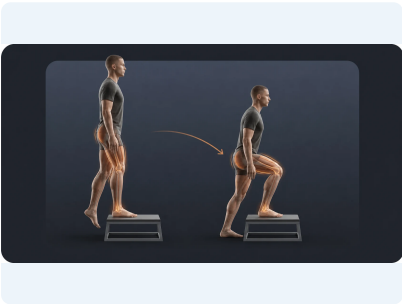
Prima di A e B: preparati per 5–8 minuti

Scegli movimenti tranquilli e conosciuti. Prima dei primi due esercizi principali fai una serie di prova leggera con un'ampiezza minore.

60–90 sec.	Camminata veloce o marcia Aumenta il ritmo finché riesci ancora a parlare normalmente.
8 rip.	Squat verso un gradino Sfiora il gradino e torna in piedi con controllo.
6 per lato	Affondo indietro poco profondo Porta per poco un piede indietro e torna in piedi senza slancio.
8 rip.	Piegamento dell'anca Porta il bacino indietro, tieni la schiena lunga e torna in piedi.
8 rip.	Sollevamenti dei polpacci Solleva i talloni con calma e abbassali fino in fondo.

Sessione A: frenata controllata e catena posteriore

Completa tutte le serie di un esercizio prima di passare al successivo. Lavora senza fretta e chiudi la serie finché controlli ancora ogni ripetizione.



Variante scelta / peso

Nota

ESERCIZIO 1

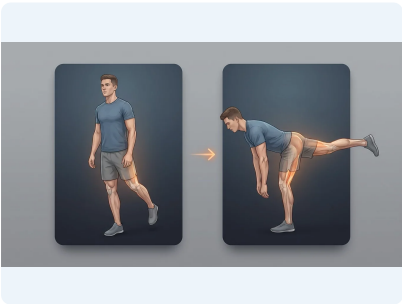
Step-down eccentrico

Volume 2–3 × 6 per lato · 3 sec. in discesa

Pausa 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Fai attenzione a: Tieni tutto il piede sul gradino. Abbassa lentamente il tallone libero e risali con controllo. Bacino e piede di appoggio mantengono una posizione stabile.

Più facile: Usa un gradino più basso, tieniti con leggerezza oppure riduci l'ampiezza.



Variante scelta / peso

Nota

ESERCIZIO 2

Stacco rumeno a una gamba

Volume 2–3 × 6 per lato

Pausa 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Fai attenzione a: Porta il bacino indietro e la gamba libera dietro di te. Fermati prima che schiena o bacino compensino.

Più facile: Appoggia dietro di te le dita del piede libero oppure tocca una parete.

Sessione A: frenata controllata e catena posteriore

Completa tutte le serie di un esercizio prima di passare al successivo. Lavora senza fretta e chiudi la serie finché controlli ancora ogni ripetizione.



ESERCIZIO 3

Sollevamenti dei polpacci

Volume 2–3 × 10–12 ripetizioni

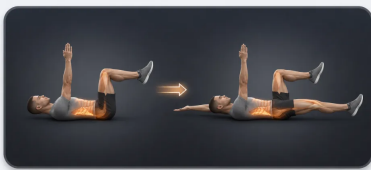
Pausa 45–60 secondi.

Fai attenzione a: Solleva i talloni con calma, fermati brevemente in alto e abbassali fino in fondo. Le caviglie non cedono verso l'esterno.

Più facile: Tienti a una parete oppure inizia con entrambe le gambe.

Variante scelta / peso

Nota



ESERCIZIO 4

Dead bug

Volume 2–3 × 6 per lato

Pausa 45–60 secondi.

Fai attenzione a: Tieni ferma la zona lombare. Distendi lentamente braccio e lato opposto e continua a respirare.

Più facile: Tocca il pavimento solo con il tallone oppure all'inizio muovi solo le gambe.

Variante scelta / peso

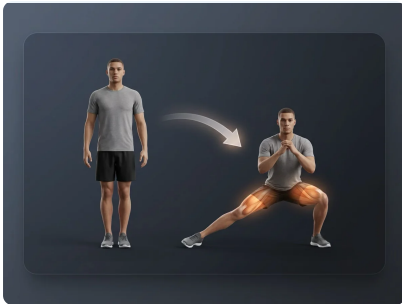
Nota

Termina una serie quando la ripetizione si sfalda

Fermati se non riesci più a controllare posizione, ampiezza, ritmo, equilibrio o respirazione normale. Usa la variante più facile oppure termina il blocco. Questa regola di arresto riguarda solo la qualità dell'esecuzione. Non serve a valutare dolore, infortuni o sintomi medici e non consiglia di continuare l'esercizio in presenza di dolore.

Sessione B: controllo laterale e resistenza alla forza

I movimenti che richiedono più coordinazione vengono prima. La tenuta al muro arriva dopo e non sostituisce un'esecuzione pulita degli esercizi dinamici.



Variante scelta / peso

Nota

ESERCIZIO 1

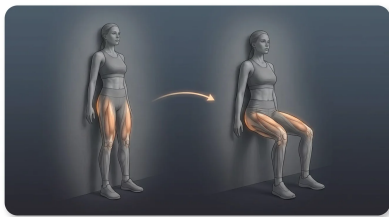
Affondo laterale

Volume 2–3 × 6 per lato

Pausa 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Fai attenzione a: Porta il bacino indietro sopra una gamba. Torna al centro spingendo da tutto il piede di lavoro.

Più facile: Riduci passo e profondità oppure tieniti a un appoggio.



Variante scelta / peso

Nota

ESERCIZIO 2

Tenuta al muro

Volume 2–3 × 20–40 secondi

Pausa 60 secondi.

Fai attenzione a: Scegli un'altezza alla quale piedi e ginocchia mantengono una posizione stabile e continui a respirare. Ferma il tempo prima di doverti sostenere con le mani.

Più facile: Scendi meno oppure tieni 15–20 secondi.

Sessione B: controllo laterale e resistenza alla forza

I movimenti che richiedono più coordinazione vengono prima. La tenuta al muro arriva dopo e non sostituisce un'esecuzione pulita degli esercizi dinamici.



ESERCIZIO 3

Passi laterali in mezzo squat

Volume 2–3 × 10–16 passi in totale

Pausa 45–60 secondi.

Fai attenzione a: Resta in uno squat poco profondo. Appoggia i piedi con controllo; ginocchia e dita puntano nella stessa direzione.

Più facile: Resta più alto e fai meno passi oppure più piccoli.

Variante scelta / peso

Nota



ESERCIZIO 4

Equilibrio su una gamba con rotazione del busto

Volume 2–3 × 5 rotazioni per direzione e lato

Pausa 45 secondi dopo entrambe le gambe.

Fai attenzione a: Piega leggermente il ginocchio di appoggio. Ruota lentamente il torace e torna al centro dopo ogni rotazione.

Più facile: Tocca la parete con un dito e riduci la rotazione.

Variante scelta / peso

Nota

Sessione C: l'attività aerobica completa A e B, ma non le sostituisce

Scegli un'attività che già conosci: bicicletta, camminata veloce, escursionismo, canottaggio o corsa, se la corsa fa già parte del tuo allenamento. Mantieni un ritmo al quale riesci a parlare con frasi complete. Il calendario non contiene di proposito intervalli né una zona di frequenza cardiaca fissa.

Aumenta una sola cosa

Più lavoro è una progressione solo se il movimento resta controllato. Scegli al massimo una di queste quattro possibilità per sessione:

1. Aggiungi una ripetizione

Usa l'estremità alta dell'intervallo in un esercizio. Gli altri esercizi restano invariati.

2. Aggiungi un po' di carico

Usa uno zaino leggero o piccoli manubri in un esercizio controllato. Ripetizioni e serie restano uguali.

3. Aumenta l'ampiezza del movimento

Aumenta l'altezza del gradino o la profondità solo finché bacino, ginocchio e piede mantengono una posizione stabile.

4. Tieni cinque secondi in più

Prolunga solo la tenuta al muro. Fermati comunque prima di perdere la posizione.

Se salti una sessione

Una tabella senza buchi non è l'obiettivo. Mantieni l'ordine e lo scopo della settimana:

1. Non raddoppiare

Non recuperare A o B il giorno dopo se questo mette due sessioni di forza una dietro l'altra.

2. Togli prima il facoltativo

Salta la sessione C e svolgi la sessione di forza successiva nell'ordine previsto.

3. Non allungare la settimana

Una sessione saltata non passa automaticamente alla settimana 7 o 8. Prosegui con la prossima sessione pianificata.

4. Annota il motivo

Scrivi in breve perché hai saltato la sessione. È più utile di un calendario che sembri perfetto solo dopo.

Conta anche il resto del tuo allenamento

Se già corri, vai in bicicletta, fai escursionismo o alleni le gambe, non partire automaticamente da zero. Sostituisci lavoro simile e mantieni le sessioni conosciute che già svolgono il loro compito. Potrebbe servirti solo una parte di questo modello.

Settimane 7 e 8: meno novità, non smettere all'improvviso

Ripeti movimenti conosciuti con meno serie. Non aggiungere un esercizio nuovo, carico aggiuntivo, serie di salti o un test a intervalli. La riduzione precisa è una scelta editoriale prudente. La ricerca sul tapering negli atleti agonisti non fornisce una percentuale direttamente trasferibile a questo piano per lo sci ricreativo.

Cosa è documentato e cosa resta pianificazione editoriale

- [1] La ricerca sullo sci alpino descrive il legame fra controllo tecnico, lavoro muscolare e più sistemi energetici. La rassegna riguarda soprattutto lo sci agonistico; lo studio di Koller e colleghi ha esaminato 24 sciatori ricreativi sani e in forma dopo quattro ore di sci.
- [2] La rassegna dell'ACSM sostiene l'allenamento di forza progressivo negli adulti sani. Gli interventi inclusi sono durati almeno sei settimane. Gli aumenti della forza volontaria hanno tratto beneficio da due o tre serie e da almeno due sessioni a settimana. Questo non dimostra questa scelta di esercizi né questo calendario.
- [3] Forza e attività aerobica si possono combinare in un programma. Allenarsi fino al cedimento muscolare non è necessario. La ricerca sul riscaldamento sostiene il movimento preparatorio, ma non esamina esattamente questi cinque passaggi.
- [4] Nessuna fonte esamina come insieme questo calendario di otto settimane, gli esercizi, le ripetizioni, le pause, le regole di progressione o la fase finale. La ricerca sul tapering negli atleti agonisti e la scelta di esercizi della Suva non lo confermano direttamente.

Parla delle modifiche al piano con il coach IA

Con il tuo permesso, il coach IA può usare come contesto i dati Apple Health che autorizzi insieme al piano salvato. Vedrai le modifiche permanenti del piano prima di confermarle.

SlopeReady non registra allenamenti, percorsi GPS o tecnica sciistica.

Come funziona SlopeReady

Comportamento del prodotto verificato il 12 agosto 2026 nel codice SlopeReady attuale.

Fonti

1. [1] Turnbull, Kilding e Keogh (2009): fisiologia dello sci alpino
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [2] Koller et al. (2015): forza dopo quattro ore di sci ricreativo
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [3] American College of Sports Medicine (2026): allenamento di forza per adulti sani
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [4] Grgic et al. (2022): allenamento fino al cedimento muscolare
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

5. [5] Huijberts et al. (2024): allenamento combinato di forza e resistenza
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

6. [6] Fradkin, Zazryn e Smoliga (2010): riscaldamento e prestazione fisica
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

7. [7] Bosquet et al. (2007): tapering negli atleti agonisti
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

8. [8] Suva: esercizi di fitness per gli sport invernali
suva.ch / Wintersport-Fitness

9. [9] Termini di utilizzo di SlopeReady
slopeready.app/terms.html

10. [10] Informativa sulla privacy di SlopeReady
slopeready.app/privacy.html

Aggiornato	2026-08-13
Autore	Redazione SlopeReady
Nota di revisione	Revisione editoriale: regola di arresto più chiara, sezione prodotto più breve e campi da compilare nel piano stampabile. Esercizi, dosi, pause e ordine delle settimane restano invariati.