

Quattro settimane prima della settimana bianca: un piano di allenamento per due o tre sessioni a settimana

Programma due sessioni regolari di esercizi di forza con movimenti controllati. Se nella tua settimana c'è spazio per una terza sessione, aggiungi cardio leggero. Nell'ultima settimana riduci il volume.

Il piano in un paragrafo

Nella settimana 1 programma due sessioni di forza con movimenti controllati e, se vuoi, 25–35 minuti di cardio leggero. Nella settimana 2 gli esercizi principali passano da due a tre serie e il finale da uno a due giri; ampiezza, peso e ritmo restano invariati. Nella settimana 3 cambia una sola variabile di un esercizio per sessione. Nella settimana 4 ripeti le varianti già note con meno serie. Se salti una sessione, non recuperarla il giorno successivo.

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

Scegli l'opzione che si adatta davvero alla tua settimana

La terza sessione è un'aggiunta, non un obbligo. Se già corri, vai in bici, fai escursioni o alleni le gambe, questo lavoro conta già nella settimana.

1 Due sessioni

Fai la sessione A e la sessione B lasciando passare più giorni. Questa è la base completa del piano.

2 Tre sessioni

Inserisci una sessione di cardio leggero tra A e B. Mantienila a un ritmo che ti consenta di parlare e togliila per prima se la settimana si fa piena.

3 Ti alleni già

Sostituisci sessioni comparabili per la parte inferiore del corpo. Non aggiungere automaticamente questo piano al tuo allenamento attuale.

4 Gli esercizi sono nuovi

Usa la settimana 1 come prova tecnica: due serie degli esercizi principali, un giro finale e nessun carico aggiuntivo.

Cosa possono fare quattro settimane

Quattro settimane bastano per provare i movimenti, costruire una routine regolare e accumulare un po' di lavoro di allenamento. Non sostituiscono una preparazione più lunga. Gran parte della ricerca generale sull'allenamento della forza esamina almeno sei settimane; nessuna fonte ha verificato questo specifico piano per lo sci.

Il calendario di quattro settimane

I giorni della settimana sono esempi per un viaggio dopo la settimana 4. Spostali se necessario, ma non mettere A e B in due giorni consecutivi solo per recuperare.

Settimana 1

per es. martedì · giovedì · sabato

Sessione A	Sessione A · versione iniziale
Sessione C · facoltativa	25–35 min. di cardio leggero e familiare
Sessione B	Sessione B · versione iniziale
Focus della settimana	Trova una variante che riesci a controllare per ogni esercizio. Esercizi principali: 2 serie. Finale: 1 giro. Nessun carico aggiuntivo.

☐ A

☐ C

☐ B

Data

Varianti scelte / peso

Nota o motivo della sessione saltata

Settimana 2

per es. martedì · giovedì · sabato

Sessione A	Sessione A · versione standard
Sessione C · facoltativa	30–40 min. di cardio leggero e familiare
Sessione B	Sessione B · versione standard
Focus della settimana	Esercizi principali: 3 serie. Finale: 2 giri. Ampiezza del movimento, carico e ritmo restano quelli della settimana 1.

☐ A

☐ C

☐ B

Data

Varianti scelte / peso

Nota o motivo della sessione saltata

Settimana 3

per es. martedì · giovedì · sabato

Sessione A	Sessione A · un piccolo aumento
Sessione C · facoltativa	30–45 min. di cardio leggero e familiare
Sessione B	Sessione B · un piccolo aumento
Focus della settimana	Mantieni il volume della settimana 2. In A e B modifica solo una ripetizione, il carico, l'ampiezza del movimento o il tempo di tenuta di un solo esercizio.

☐ A

☐ C

☐ B

Data

Varianti scelte / peso

Nota o motivo della sessione saltata

Settimana 4

Adatta le sessioni al giorno del viaggio e al tuo recupero abituale

Sessione A	Sessione A · 2 serie
Sessione C · facoltativa	Camminata leggera facoltativa; nessuna nuova sessione di cardio
Sessione B	Sessione B · 2 serie o da saltare
Focus della settimana	Usa solo varianti che già conosci. Finale: 1 giro. Niente salti, intervalli, test massimali o sessioni di recupero. Salta B se non resta il tuo abituale intervallo di recupero prima del viaggio.

☐ A

☐ C

☐ B

Data

Varianti scelte / peso

Nota o motivo della sessione saltata

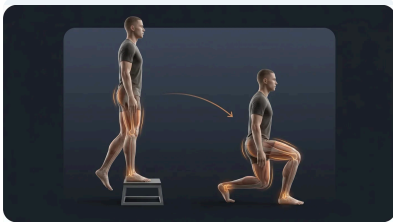
Prima di A e B: 6 minuti senza salti

Esegui con calma i cinque passaggi. Prima del primo esercizio principale fai anche una serie di prova con un'ampiezza di movimento minore; non conta come serie di lavoro.

60 sec.	Marcia a passo svelto Appoggia tutto il piede e accompagna il movimento con le braccia rilassate.
8 rip.	Squat verso un gradino Sfiora leggermente il gradino e torna in piedi. Ginocchia e piedi puntano nella stessa direzione.
6 per lato	Affondo indietro poco profondo Porta brevemente un piede indietro e torna in piedi con controllo.
8 rip.	Piegamento dell'anca Spingi il bacino indietro, mantieni la schiena lunga e torna in posizione eretta.
8 rip.	Sollevamento dei polpacci Solleva con calma entrambi i talloni e abbassali completamente.

Sessione A: esercizi di forza con movimenti controllati

Completa tutte le serie di un esercizio prima di passare al successivo. Gli esercizi principali vengono per primi, quando equilibrio e concentrazione sono ancora freschi. Termina ogni serie prima che posizione, ampiezza, ritmo o equilibrio peggiorino in modo evidente.



Esercizio 1

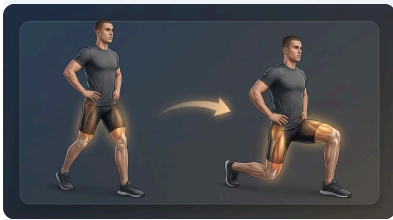
Step-down eccentric

Volume Settimana 1/4: 2 × 6 per lato · Settimana 2/3: 3 × 6 · discesa di 3 sec.

Pausa 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Fai attenzione a: Tieni tutto il piede sul gradino. Abbassa il tallone libero per tre secondi e risalisci con controllo. Bacino e piede d'appoggio restano fermi.

Più facile: Usa un gradino più basso, tieniti leggermente o riduci l'ampiezza del movimento.



Esercizio 2

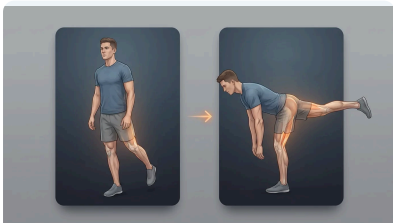
Affondo in avanti

Volume Settimana 1/4: 2 × 8 per lato · Settimana 2/3: 3 × 8

Pausa 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Fai attenzione a: Porta il piede abbastanza avanti, scendi con calma e spingiti indietro usando tutto il piede anteriore. Ginocchio e dita del piede puntano nella stessa direzione.

Più facile: Resta in posizione sfalsata, tieniti e muoviti solo su e giù.



Esercizio 3

Stacco rumeno su una gamba

Volume Settimana 1/4: 2 × 8 per lato · Settimana 2/3: 3 × 8

Pausa 60–75 secondi dopo entrambi i lati.

Fai attenzione a: Spingi il bacino indietro e porta la gamba libera dietro di te. Fermati prima che la schiena o il bacino compensino. Il ginocchio della gamba d'appoggio resta leggermente piegato.

Più facile: Tocca il muro con una mano o appoggia dietro di te le dita del piede libero.

Sessione A: esercizi di forza con movimenti controllati



Esercizio 4

Sollevamento dei polpacci

Volume 2 × 12 ripetizioni

Pausa 45 secondi.

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

Più facile: Tieniti al muro e riduci l'altezza.



Esercizio 5

Dead bug

Volume 2 × 6 per lato

Pausa 45 secondi.

Fai attenzione a: Tieni la zona lombare ferma a terra. Distendi lentamente braccio e lato opposto e continua a respirare. Il movimento finisce prima che la schiena si sollevi.

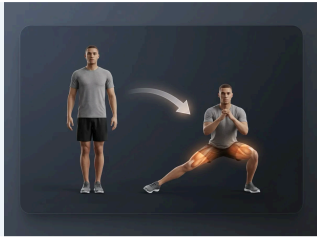
Più facile: Tocca il pavimento solo con il tallone o, all'inizio, muovi solo le gambe.

Interrompi una serie quando la ripetizione si deteriora

Termina la serie prima che posizione, ampiezza, ritmo o equilibrio peggiorino in modo evidente, oppure prima di non riuscire più a respirare liberamente. Riduci l'ampiezza, usa la variante più facile o termina il blocco. Questa regola descrive solo la qualità dell'esecuzione e non valuta dolore, infortuni o sintomi medici.

Sessione B: controllo laterale e resistenza muscolare

Anche qui i tre esercizi che richiedono più coordinazione vengono per primi. I passi laterali e la sedia al muro formano il breve finale, non l'inizio della sessione.



Esercizio 1

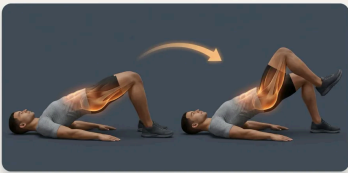
Affondo laterale

Volume Settimana 1/4: 2×8 per lato · Settimana 2/3: 3×8

Pausa 60 secondi dopo entrambi i lati.

Fai attenzione a: Spingi il bacino indietro sopra una gamba mentre l'altro piede resta a terra. Torna al centro spingendo con tutto il piede che lavora.

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



Esercizio 2

Glute bridge march

Volume Settimana 1/4: 2×8 per lato · Settimana 2/3: 3×8

Pausa 60 secondi.

Fai attenzione a: Solleva il bacino. Stacca un piede solo quanto basta perché il bacino non scenda né ruoti di lato. Alterna lentamente.

Più facile: Tieni entrambi i piedi a terra e fai 10 glute bridge normali.



Esercizio 3

Equilibrio su una gamba con rotazione del busto

Volume Settimana 1/4: 2 serie · Settimana 2/3: 3 serie · 5 rotazioni a destra e a sinistra per gamba d'appoggio

Pausa 45 secondi dopo entrambe le gambe.

Fai attenzione a: Piega leggermente il ginocchio della gamba d'appoggio. Ruota lentamente il torace e torna al centro dopo ogni rotazione. Ginocchio e piede continuano a puntare nella stessa direzione.

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

Sessione B: controllo laterale e resistenza muscolare



Esercizio 4

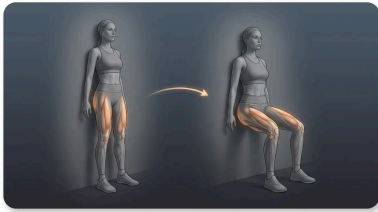
Passi laterali in mezzo squat

Volume Settimana 1/4: 1 giro · Settimana 2/3: 2 giri · 8 passi per direzione

Pausa 30 secondi, poi passa alla sedia al muro.

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

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



Esercizio 5

Sedia al muro

Volume Settimana 1/4: 1 × 20–40 sec. · Settimana 2/3: 2 × 20–40 sec.

Pausa 75 secondi; poi inizia il secondo giro.

Fai attenzione a: Scegli un'altezza alla quale piedi e ginocchia restano fermi e continui a respirare. Interrompi il tempo prima di doverti sostenere con le mani.

Più facile: Scivola meno in basso lungo il muro o tieni 15–20 secondi.

Sessione C: il cardio leggero resta leggero

Scegli un'attività che già conosci: bicicletta, camminata a passo svelto, escursionismo, canottaggio o corsa, se la corsa fa già parte del tuo allenamento. Dovresti riuscire a parlare con frasi intere. Se riesci a dire solo brevi gruppi di parole, riduci il ritmo o la resistenza. Il piano non include volutamente una zona di frequenza cardiaca né intervalli.

Settimana 3: una variabile per sessione

Il numero di serie resta quello della settimana 2. Scegli un solo esercizio principale nella sessione A e un solo esercizio nella sessione B per una piccola modifica. Il resto non cambia.

1 Aggiungi una ripetizione

Aumenta di una ripetizione per lato un esercizio, senza modificare gli altri.

2 Aggiungi un po' di carico

Usa uno zaino leggero o piccoli manubri in un esercizio controllato. Serie e ripetizioni restano uguali.

3 Aumenta l'ampiezza del movimento

Aumenta l'altezza del gradino o la profondità solo finché bacino, ginocchio e piede restano fermi.

4 Tieni per cinque secondi in più

Allunga solo la sedia al muro. Il movimento finisce comunque prima di perdere la posizione.

Se salti una sessione

Il calendario deve continuare a funzionare anche dopo una settimana intensa. Segui quindi questo ordine:

1 Non raddoppiare

Non recuperare A o B aggiungendola il giorno successivo se questo porta a due sessioni di forza una dopo l'altra.

2 Togli prima l'opzionale

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

3 Non comprimere

Se mancano solo pochi giorni al viaggio, la sessione saltata non si fa. Non accumularla nella settimana 4.

4 Conserva l'appunto

Annota quale sessione hai saltato. È più utile che far sembrare completo il calendario a posteriori.

Conta anche il resto del tuo allenamento

Corsa, bicicletta, escursioni in montagna, sport di squadra e altri allenamenti per le gambe impegnano la stessa settimana. Se fai già due sessioni per la parte inferiore del corpo, sostituiscile con A e B oppure mantieni il tuo programma abituale. Non aggiungere automaticamente questo piano sopra tutto il resto. Un adattamento individuale può anche significare prendere meno da questo modello.

Settimana 4: parti con movimenti familiari invece di testare la forma

Ripeti movimenti che già conosci con due serie degli esercizi principali e un giro finale. Non aggiungere un esercizio nuovo, una serie di salti o un test a intervalli. Se la seconda sessione di forza elimina il tuo abituale intervallo di recupero prima del viaggio, saltala. La settimana 4 è volutamente più leggera. Abbiamo scelto questo volume per il piano; gli studi sul tapering hanno esaminato altri atleti e altri programmi.

Cosa sostengono le fonti e cosa resta una scelta di pianificazione

- La ricerca sullo sci alpino descrive un lavoro ripetuto degli arti inferiori insieme a un controllo tecnico continuo. La rassegna riguarda soprattutto lo sci agonistico; il piccolo studio di Koller e colleghi ha esaminato 24 sciatori amatoriali sani e in forma dopo quattro ore di sci.
[1] [2]
- La rassegna ACSM sostiene l'allenamento di forza progressivo per forza, resistenza muscolare locale, equilibrio e funzione fisica negli adulti sani. Gli interventi inclusi duravano almeno sei settimane. Non dimostra quindi né una preparazione completa di quattro settimane né questo preciso piano.
[3]
- Forza e resistenza possono essere combinate in un programma senza che ne derivi un ordine settimanale valido per tutti. Allenarsi fino al cedimento muscolare momentaneo non è uno standard necessario. La ricerca sul riscaldamento sostiene il movimento preparatorio, ma non verifica questi sei minuti.
[4] [5] [6]
- Nessuna fonte verifica questo calendario, le due sessioni, le ripetizioni, le pause, la progressione, le regole per le sessioni saltate o la riduzione della settimana 4. Nemmeno la ricerca sul tapering negli atleti agonisti e la selezione di esercizi Suva forniscono una conferma diretta. Queste parti sono programmazione editoriale.
[7] [8]

Parla delle modifiche con il coach IA

In SlopeReady puoi chiedere al coach IA come questo modello si adatta al tuo piano salvato. Come contesto può usare il tuo profilo, il piano confermato, gli ultimi riepiloghi degli allenamenti e i segnali di recupero disponibili da Apple Health.

Il coach IA può suggerire di spostare o accorciare una sessione, oppure di sostituire un esercizio del catalogo. Vedi una modifica permanente prima di confermarla. Il coach IA non osserva la tua esecuzione e conosce solo il contesto disponibile nell'app.

SlopeReady legge i dati di Apple Health che autorizzi per l'analisi e il supporto al piano. L'app non scrive nulla in Apple Health, non avvia sessioni di allenamento in diretta e non registra allenamenti, frequenza cardiaca in diretta o percorsi GPS.

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

Fonti

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

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

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

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

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

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

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

8. [Suva: esercizi di fitness per gli sport invernali](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness

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

10. [Informativa sulla privacy SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Aggiornato	2026-08-13
Autore	Redazione SlopeReady
Nota sulla revisione	Rivisto il 13 agosto 2026: calendario di quattro settimane, progressione chiara nella settimana 2, criterio per terminare la serie basato su cambiamenti visibili, collegamento per scegliere gli esercizi e campi PDF più grandi.