

PROGRAMMA CALISTHENICS MILITARE DI 4 SETTIMANE

Un programma completo di allenamento militare a casa: 4 settimane, 4 sessioni a settimana, 25–35 minuti ciascuna. Serie, ripetizioni e recuperi precisi, regole di progressione e un test finale. Niente palestra: al massimo una sbarra per trazioni.

LIVELLO: PRINCIPIANTE-INTERMEDIO **DURATA:** 4 SETTIMANE · 4 GIORNI/SETTIMANA

TEMPO: 25–35 MIN/SESSIONE

Programma gratuito da www.militarycalisthenicsmen.com · Versione guidata: app Military Calisthenics per iPhone e Android

COS'È UN PROGRAMMA DI CALISTHENICS MILITARE?

RISPOSTA BREVE

Un programma di calisthenics militare è una scheda di allenamento a corpo libero costruita come la preparazione fisica dei soldati: giorni dedicati a spinta, gambe, trazione e core, con serie, ripetizioni e recuperi fissi che diventano più duri ogni settimana. Questo dura 4 settimane, si fa a casa in 25–35 minuti ed è gratis.

Non è una lista di esercizi a caso. Ogni sessione è una **missione** con un obiettivo preciso, e ogni settimana alza leggermente l'asticella. È questo — la struttura, più degli esercizi — che distingue una scheda di calisthenics militare da un generico allenamento a casa.

Il programma è pensato per chi parte da zero o ha già qualche base: ogni esercizio ha una variante più facile e una più difficile, quindi puoi iniziare dal tuo livello senza saltare nessuna missione. Se hai infortuni o problemi di salute, consulta il tuo medico prima di iniziare.

PERCHÉ UN ALLENAMENTO MILITARE A CORPO LIBERO FUNZIONA?

Perché allena esattamente ciò che serve a un soldato: **forza che puoi portare con te, resistenza che dura e nessuna dipendenza dagli attrezzi**. Gli eserciti usano da sempre il corpo libero come base della preparazione fisica, e un allenamento militare si distingue dagli allenamenti casalinghi improvvisati per tre motivi:

- **È programmato, non casuale.** Ogni settimana ha una divisione fissa tra spinta, trazione, gambe e core e un volume di lavoro definito. Non «fai qualche flessione»: completi una missione.
- **Progredisce.** L'allenamento che ti metteva in difficoltà la prima settimana deve sembrarti gestibile alla terza, e a quel punto il programma diventa più duro.
- **Allena la capacità di lavoro.** Recuperi brevi ed esercizi in sequenza costruiscono la capacità di produrre forza anche da stanco, che è proprio ciò che misurano i test fisici militari.

NOTA DA CAMPO

La costanza è tutto. Quattro sessioni da mezz'ora a settimana per quattro settimane valgono più di qualsiasi piano «perfetto» che abbandoni dopo dieci giorni. Segna le missioni in agenda come appuntamenti.

Non conosci un esercizio delle tabelle? Tecnica e varianti di ogni movimento sono spiegate nella guida agli [esercizi di calisthenics militare](#).

COME È ORGANIZZATA LA SETTIMANA?

Ti alleni **4 giorni a settimana**, per esempio lunedì, martedì, giovedì e sabato. Ogni giorno ha un focus diverso, così ogni gruppo muscolare recupera almeno 48 ore mentre tu ti alleni quasi tutti i giorni.

SETTIMANA TIPO DELLE MISSIONI

GIORNO	MISSIONE	MUSCOLI PRINCIPALI
Giorno 1	Spinta	Petto, spalle, tricipiti
Giorno 2	Gambe	Quadricipiti, glutei, femorali, polpacci
Giorno 3	Riposo / camminata	Recupero
Giorno 4	Trazione	Dorsali, bicipiti, deltoidi posteriori
Giorno 5	Riposo	Recupero
Giorno 6	Core + condizionamento	Addominali, obliqui, zona lombare, fiato
Giorno 7	Riposo	Recupero

Niente sbarra per trazioni? Nel giorno di trazione usa il rematore sullo stipite della porta o il rematore sotto un tavolo robusto. La trazione verticale, però, è l'unico schema per cui vale davvero la pena comprare una sbarra da porta: costa poco e si monta in pochi minuti.

COME CI SI RISCALDA PRIMA DI OGNI SESSIONE?

Con 5 minuti di riscaldamento, sempre, prima di ogni missione. I militari non lo saltano mai, e nemmeno tu:

1. **Jumping jack** — 60 secondi

2. **Rotazioni delle braccia** – 20 in avanti, 20 indietro
3. **Good morning a corpo libero** – 15 ripetizioni
4. **Squat profondo in tenuta** – 30 secondi
5. **Flessioni scapolari** (scapular push-up) – 10 ripetizioni
6. **Corsa sul posto a ginocchia alte** – 30 secondi

SETTIMANE 1-2: COSA DEVI FARE?

L'obiettivo è imparare bene i movimenti e costruire una base di volume. Recupera **60-90 secondi** tra le serie e lascia 2-3 ripetizioni «in canna» in ogni serie: devi finire stanco, non distrutto.

GIORNO 1 – MISSIONE SPINTA

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PIÙ DIFFICILE / PIÙ FACILE
Flessioni	4	8-15	Flessioni declinate / sulle ginocchia
Pike push-up	3	6-10	Piedi rialzati / mani rialzate
Dip su sedia	3	10-15	Gambe tese / ginocchia piegate
Flessioni diamante	2	6-12	Presa normale se troppo difficili
Plank con tocco spalle	2	20 tocchi	Rallenta per renderlo più duro

GIORNO 2 – MISSIONE GAMBE

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PIÙ DIFFICILE / PIÙ FACILE
Squat a corpo libero	4	15-25	Squat saltati / squat su sedia
Affondi alternati	3	10 per gamba	Affondi saltati / affondi statici
Ponte glutei	3	15-20	Ponte su una gamba
Calf raise (sollevamenti sui polpacci)	3	20-25	Su una gamba
Wall sit (sedia al muro)	2	30-60 sec	Riduci il tempo se serve

GIORNO 4 – MISSIONE TRAZIONE

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI	PIÙ DIFFICILE / PIÙ FACILE
Trazioni (o rematore alla porta)	4	3-8	Negative se non arrivi a 3
Chin-up, presa supina (o rematore sotto il tavolo)	3	3-8	Con elastico / negative
Alzate Y-T-W a terra	3	8 per lettera	Aggiungi 2 secondi di tenuta
Angeli a terra da prono (reverse snow angel)	2	12-15	Tempo lento
Sospensione alla sbarra (dead hang)	2	20-45 sec	Braccia piegate per renderla più dura

GIORNO 6 – MISSIONE CORE + CONDIZIONAMENTO

ESERCIZIO	SERIE	RIPETIZIONI / TEMPO	PIÙ DIFFICILE / PIÙ FACILE
Plank	3	30-60 sec	Con zavorra / sulle ginocchia
Sollevamento gambe (leg raise)	3	10-15	Alla sbarra / ginocchia piegate
Russian twist	3	20 totali	Piedi sollevati / piedi a terra
Mountain climber	3	30 sec	Ritmo sprint / ritmo costante
Burpee (finale)	3	10	Con salto raccolto / senza flessione

SETTIMANE 3-4: COME AUMENTARE L'INTENSITÀ?

Mantieni la stessa settimana tipo e applica tre cambiamenti:

- 1. Recupero ridotto a 45-60 secondi.** La densità — più lavoro in meno tempo — è lo strumento di progressione preferito dai militari.
- 2. Una serie in più** sui primi due esercizi di ogni missione (da 4 a 5 serie e da 3 a 4).
- 3. Una variante più difficile per missione.** Flessioni → flessioni declinate. Squat → squat saltati. Plank → plank con tocco spalle. Le trazioni restano trazioni: punta solo a fare più ripetizioni totali della settimana prima.

SETTIMANE 3-4: LE MODIFICHE MISSIONE PER MISSIONE

MISSIONE	PRIMI DUE ESERCIZI (SERIE × RIPETIZIONI)	VARIANTE DA CAMBIARE	RECUPERO
Spinta	Flessioni declinate 5 × 8-12 · Pike push-up 4 × 6-10	Flessioni → flessioni declinate	45-60 sec
Gambe	Squat saltati 5 × 12-15 · Affondi alternati 4 × 10-12 per gamba	Squat → squat saltati	45-60 sec
Trazione	Trazioni 5 × 3-8 · Chin-up 4 × 3- 8	Nessuna: più ripetizioni totali della settimana prima	45-60 sec
Core + condizionamento	Plank con tocco spalle 4 × 20- 30 tocchi · Sollevamento gambe 4 × 10-15	Plank → plank con tocco spalle	45-60 sec

Gli altri esercizi di ogni missione restano come nelle settimane 1-2, ma con il recupero più corto. Se una serie crolla sotto il minimo del range, torna per quella sessione alla variante delle settimane 1-2: meglio una ripetizione completa che due a metà.

COME SI FA IL TEST FINALE?

L'ultimo giorno di allenamento della settimana 4, al posto della missione core, fai il **test finale** e annota i risultati. Riscaldati come al solito e recupera 3-5 minuti tra una prova e l'altra.

TEST FINALE DI FINE PROGRAMMA

PROVA	COME SI ESEGUE	COSA ANNOTARE
Flessioni in 2 minuti	Solo ripetizioni complete; puoi riposare in posizione alta, braccia tese	Numero di ripetizioni
Squat in 2 minuti	Cosce almeno parallele al pavimento a ogni ripetizione	Numero di ripetizioni
Trazioni (o rematore)	Una sola serie, partenza in sospensione completa, mento sopra la sbarra	Ripetizioni in una serie
Plank	Tenuta massima con il corpo allineato; ti fermi quando i fianchi cedono	Tempo

Questi quattro numeri sono il tuo punto di partenza: al ciclo successivo li devi battere. Se li registri nell'app, li ritrovi nei record personali con il grafico dell'andamento.

QUANDO PASSARE A UNA VARIANTE PIÙ DIFFICILE?

Quando raggiungi il massimo del range di ripetizioni in tutte le serie: alla sessione successiva passi alla variante più difficile. Le regole complete, da rileggere due volte:

- **Arrivi al massimo del range in ogni serie?** Variante più difficile alla prossima sessione.
- **Non arrivi al minimo del range?** Variante più facile. Niente ego: un movimento completo vale più di mezze ripetizioni eroiche.
- **Due sessioni storte di fila?** Probabilmente non stai recuperando. Controlla sonno e alimentazione prima di dare la colpa al programma.
- **Mai gli stessi muscoli in giorni consecutivi.** La settimana tipo se ne occupa già: non recuperare i giorni saltati ammucchiandoli.

DOPO LA SETTIMANA 4

Ripeti il ciclo con varianti più difficili e recuperi più brevi, oppure prova un blocco di condizionamento con la [Army Calisthenics Routine \(English\)](#). Se vuoi tutto automatico — calendario, video, record e gradi — è esattamente quello che fa l'app.

DOMANDE FREQUENTI SUL PROGRAMMA

Quanto deve durare un allenamento di calisthenics militare? —

Tra 20 e 40 minuti. La preparazione fisica militare punta sulla densità, cioè più lavoro di qualità in meno tempo, non su sessioni infinite. Le missioni di questo programma durano 25–35 minuti, riscaldamento compreso.

Posso seguire il programma senza sbarra per trazioni? —

Sì. Sostituisci le trazioni con il rematore sullo stipite della porta, il rematore sotto un tavolo robusto o le alzate Y-T-W a terra. Appena puoi, procurati una sbarra: la trazione verticale è lo schema più difficile da sostituire.

Cosa faccio dopo le 4 settimane? —

Ripeti il ciclo più duro, con varianti più difficili, più ripetizioni e recuperi più brevi, e cerca di battere i numeri del test finale. In alternativa puoi seguire un programma progressivo di più settimane nell'app Military Calisthenics Men, che organizza le missioni e registra i tuoi record.

Questo programma fa crescere i muscoli o solo la resistenza? —

Entrambi. Le settimane 1-2 costruiscono una base di volume e resistenza, le settimane 3-4 usano varianti più dure vicino al cedimento, che stimolano forza e massa muscolare. Mangia abbastanza proteine e dormi almeno 7 ore per notte.

Il programma è gratis? Posso scaricarlo in PDF?



Sì. Il programma completo è gratis su questa pagina, senza registrazione né email. Puoi scaricare il [PDF gratuito del programma](#) oppure stamparlo direttamente dal browser.