

Scheda calisthenics militare gratis (PDF)

Calisthenics militare è il nome che i social hanno dato ai circuiti a corpo libero con tante ripetizioni e recuperi brevi. Nessun esercito ha un programma con questo nome. E funziona: in studi di quattro settimane, allenare i piegamenti ha fatto salire la forza in panca piana, e brevi intervalli a corpo libero hanno migliorato il fiato quanto la corsa sul tapis roulant. Ai video manca la corsa, che nelle prove fisiche per entrare nell'Esercito come volontario vale quanto i piegamenti. Questa scheda tiene il circuito, aggiunge un giorno di forza e una corsa a settimana e ha tre livelli, con un test breve per trovare il tuo e un PDF gratis.

DURATA

4 settimane, l'ultima più leggera, con retest

GIORNI E MINUTI

3 giorni a settimana, da 20 a 45 minuti

ATTREZZATURA

Pavimento, muro, una sbarra o un tavolo robusto, scarpe da corsa

LIVELLI

3, scelti con un test: piegamenti, plank e trazioni

**Prove di efficienza fisica del bando VFI Esercito 2026 (Allegato G, Appendice 1).
Sotto il minimo non si prendono punti, sopra se ne guadagnano fino a 5 per prova.**

Prova	Come si svolge	Minimo, uomini / donne
Corsa piana 2.000 m	Su pista o terreno pianeggiante, a cronometro	11 min / 13 min
Sollevamento ginocchia al petto	Appesi alla sbarra, ginocchia oltre l'altezza delle anche, senza oscillare, in 1 minuto	15 / 10
Piegamenti sulle braccia	Spalle sotto il livello dei gomiti, corpo sempre disteso, in 2 minuti	12 / 8
Trazioni alla sbarra	Preso prona, mento oltre la sbarra, senza slanci, in 2 minuti	2 / 0

Il test di livello

Fallo prima della settimana 1, riposato, dopo i 5 minuti di riscaldamento. Metti un pugno a terra sotto il petto e fai una serie di piegamenti toccando il pugno col petto a ogni ripetizione, con il corpo dritto dalla testa ai talloni. Fermati quando la tecnica cede: il bacino si abbassa o il petto non arriva più al pugno. Riposa 3 minuti, poi tieni il plank sugli avambracci finché il corpo resta in linea. Se hai una sbarra, fai tutte le trazioni che riesci partendo a braccia tese, con il mento sopra la sbarra ogni volta. Se piegamenti e plank indicano livelli diversi, scegli il più basso. Se parti da zero, il livello Principiante è fatto apposta.

Principiante	Meno di 10 piegamenti, oppure un plank sotto i 30 s.
Intermedio	Da 10 a 25 piegamenti e un plank da 30 a 60 s.
Avanzato	Più di 25 piegamenti, un plank oltre i 60 s e almeno 5 trazioni.

Seduta A: Circuito

Tutto il corpo, recuperi brevi - 20 / 30 / 35 min

Riscaldati per 5 minuti: marcia o corsetta sul posto, 10 squat lenti, 10 cerchi con le braccia per lato e qualche piegamento facile. Poi fai i sei esercizi di fila, dall'alto in basso, senza pause tra uno e l'altro. Questo è un giro.

Recupero tra i giri: 2 min per i principianti, 90 s per l'intermedio, 60 s per l'avanzato, e 15 s in meno nella settimana 3. Giri dalla settimana 1 alla 4: principianti 3, 3, 4, 2. Intermedio 3, 4, 4, 3. Avanzato 4, 5, 5, 3. Se la tecnica peggiora, rallenta prima di fermarti.

Esercizio	Principiante	Intermedio	Avanzato
Piegamenti Corpo in linea, petto al pugno	8 Piegamenti sulle ginocchia (Knee push-up)	12 Piegamenti sulle braccia, o flessioni (Push-up)	15 Piegamenti declinati, piedi su una sedia o un gradino (Decline push-up)
Squat a corpo libero (Air squat) Talloni a terra, ginocchia in linea con le punte	12	20	30
Addome Lento, con la zona lombare sempre sotto controllo	6 per lato Dead bug (supino, allunghi braccio e gamba opposti)	15 Sit up completi (Sit-up)	15 Crunch a V (V-up)
Mountain climber Bacino all'altezza delle spalle	20 s	30 s	40 s
Affondi indietro (Reverse lunge) Passo indietro lungo, il tallone davanti resta giù	6 per lato	10 per lato	12 per lato
Plank sugli avambracci (Plank) Stringi i glutei così il bacino non cede	20 s	40 s	60 s

Seduta B: Forza

Tirata, spinta, gambe, spalle, core · 30 / 35 / 40 min

Stesso riscaldamento di 5 minuti. Fai tutte le serie di un esercizio prima di passare al successivo, recuperando da 60 a 90 s tra una serie e l'altra, e chiudi ogni serie con una o due ripetizioni ancora in canna. Prima della prima serie di rematore sotto il tavolo, inginocchiati e tira il bordo con tutto il tuo peso per vedere se regge.

Esercizio	Principiante	Intermedio	Avanzato
Tirata Petto al bordo o alla sbarra, scendi piano	3 x 6 Trazioni australiane, sotto un tavolo robusto o una sbarra bassa (Australian pull-up)	3 x 4 Trazioni negative: arrivi in alto con un salto e scendi in un tempo tra 3 e 5 s (Negative pull-up)	3 x 5 Trazioni alla sbarra (Pull-up)
Spinta Due secondi in discesa, niente rimbalzo in basso	3 x 10 Piegamenti sulle ginocchia (Knee push-up)	3 x 8 Piegamenti a diamante, mani vicine sotto il petto (Diamond push-up)	3 x 5 per lato Piegamenti ad arciere, un braccio si piega e l'altro resta teso (Archer push-up)
Gambe Le ginocchia seguono le punte dei piedi in discesa	3 x 30 s Sedia al muro (Wall sit)	3 x 6 per lato Squat cosacco, gambe larghe, scendi su un lato (Cossack squat)	3 x 5 per lato Pistol squat su un box o una sedia (Pistol squat to box)

Esercizio	Principiante	Intermedio	Avanzato
Spalle Bacino alto, la testa va oltre le mani	3 x 5 Piegamenti pike, bacino alto (Pike push-up)	3 x 8 Piegamenti pike, bacino alto (Pike push-up)	3 x 8 Piegamenti pike con i piedi su una sedia (Elevated pike push-up)
Core Costole giù e zona lombare schiacciata a terra	3 x 20 s per lato Plank laterale (Side plank)	3 x 20 s Hollow body hold	3 x 15 Hollow rock

Seduta C: Corsa

Base aerobica, poi burpee - 30 / 35 / 45 min

Riscaldati con 5 minuti di camminata veloce. Principianti: corri 1 min, cammina 1 min, e ripeti. Intermedio: corsa lenta, a un ritmo che ti lascia parlare. Avanzato: ripetute a ritmo medio, impegnativo ma sostenibile, con 2 min di corsa leggera tra una e l'altra. Poi i burpee, con 1 min di recupero tra le serie. I principianti portano indietro le gambe con un passo invece di saltare, sia per entrare nel plank sia per uscirne, e in piedi non fanno il salto.

Esercizio	Principiante	Intermedio	Avanzato
Corsa Parti più piano di come vorresti	10 x 1 min Corsa e cammino: 1 min di corsa, 1 min a passo (Easy run / walk)	25 min Corsa lenta (Easy run)	3 x 8 min Ripetute a ritmo medio, 2 min di corsa leggera tra una e l'altra (Tempo run)
Burpee Stesso ritmo in ogni serie	3 x 5	3 x 10	3 x 15

Seduta D: Retest

Piegamenti, plank, 12 minuti di corsa - 25 min

Riscaldati 5 minuti e ripeti il test di livello: piegamenti al pugno finché la tecnica regge, 3 minuti di recupero, poi il plank. Tutti fanno piegamenti completi, principianti compresi, perché è il numero di piegamenti completi che ti fa salire di livello. Riposa 5 minuti, poi corri più strada che puoi in 12 minuti su un percorso piano e segna la distanza. È il test di Cooper, confrontato nel 1968 con le misure del massimo consumo di ossigeno sul tapis roulant in 115 uomini dell'aviazione americana.

Esercizio	Principiante	Intermedio	Avanzato
Piegamenti sulle braccia, o flessioni (Push-up) Petto al pugno, fermati quando la tecnica cede	massimo di ripetizioni	massimo di ripetizioni	massimo di ripetizioni
Plank sugli avambracci (Plank) Fermati quando il bacino scende o sale	tenuta massima	tenuta massima	tenuta massima
Corsa di 12 minuti, il test di Cooper Ritmo regolare, poi segna la distanza	12 min	12 min	12 min

Settimana per settimana

Settimana	Giorni	Cosa cambia
Settimana 1: imparare gli esercizi	Lun A · Mer B · Ven C	Circuito: 3 giri per principiante e intermedio, 4 per avanzato. Recupero di 2 min, 90 s o 60 s tra i giri. Forza e corsa esattamente come scritte.
Settimana 2: più volume	Lun A · Mer B · Ven C	Circuito: 1 giro in più per intermedio e avanzato. Forza: 1 ripetizione in più per serie, o 5 s in più per ogni tenuta. Corsa: principianti 12 intervalli, intermedio 30 min, avanzato 3 x 10 min.
Settimana 3: la settimana più dura	Lun A · Mer B · Ven C	Circuito: 4 giri per principiante e intermedio, 5 per avanzato, con 15 s di recupero in meno. Forza: una 4ª serie dei primi 2 esercizi. Corsa: principianti 14 intervalli, intermedio 35 min, avanzato 4 x 8 min.
Settimana 4: più leggera, poi il retest	Lun A · Mer B · Ven D	Circuito: 2 giri per principiante, 3 per gli altri. Forza: 2 serie di tutto. Venerdì: il retest al posto della corsa. Confrontalo con il tuo primo test.

La scheda completa, gli studi e le risposte alle domande più frequenti:

aionthecoach.com/it/schede/calisthenics-militare-scheda

Aion Coach per iPhone costruisce questa scheda intorno alla tua settimana e imposta ogni seduta successiva in base a quello che registri (app in inglese): apps.apple.com/us/app/aion-coach/id6792793898

Quando fermarsi. Interrompi la seduta se senti dolore o oppressione al petto, ti senti svenire o hai il fiato molto più corto di quanto giustifichi lo sforzo, e vai dal medico prima di allenarti di nuovo. Spendi l'esercizio che ti provoca un dolore acuto, un dolore che cambia il modo in cui ti muovi, o intorpidimento e formicolio che scendono lungo un braccio o una gamba. Se un'articolazione ti fa ancora male dopo una settimana, vai da un fisioterapista. I classici indolenzimenti uno o due giorni dopo le prime sedute sono normali. Dolore muscolare con gonfiore, rigidità che ti impedisce di piegare braccio o gamba, o urine scure dopo una seduta dura possono essere rhabdomiolisi da sforzo, che le forze armate degli Stati Uniti registrano soprattutto nelle reclute, e richiedono un medico in giornata. Se sei incinta, hai partorito da poco, hai problemi di cuore o pressione alta, o stai tornando da un infortunio o da un intervento, chiedi il via libera prima di cominciare.