



Foundations: il programma a corpo libero di 4 settimane

Tre sessioni brevi a settimana per quattro settimane, senza attrezzatura, ogni movimento illustrato — lo stesso programma che l'app dà gratis a ogni nuovo utente.

Foundations è il programma che Lamplit ti dà dal primo giorno: una rampa di accesso di quattro settimane costruita attorno a quattro schemi fondamentali — squat, spinta, cerniera d'anca e tenuta del core — in una dose da cui un principiante riesce davvero a recuperare. Due giorni di forza total body, un giorno di core e un flusso di mobilità la domenica — dai sette ai venti minuti circa ciascuno, sedici sessioni in totale, niente da comprare.

Questo è quel programma su carta. Ogni movimento rimanda alla sua guida illustrata nella Libreria dei movimenti gratuita, il calendario ha una casella per ogni sessione e la pagina delle regole ti dice quando renderlo più difficile. Nell'app lo stesso programma gira con un runner delle sessioni guidato che conta ripetizioni e recuperi per te; su carta, li conti tu.

Le tre sessioni

Ogni movimento è a corpo libero e scalabile. Se una serie ti sembra facile all'ultimo giro, le regole di progressione nella pagina successiva ti dicono cosa cambiare.

Fondamenta total body

Lun · Gio · circa 17 min

Forza — squat, spinta, cerniera d'anca e tenuta del core in dose da principiante

RISCALDAMENTO

- ☐ Circondazioni delle braccia 30 s
- ☐ Jumping jack 45 s
- ☐ Hip hinge × 8
- ☐ Gatto-mucca 30 s

PARTE PRINCIPALE — 3 GIRI

- ☐ Squat alla sedia × 10
- ☐ Piegamenti sulle ginocchia × 8
- ☐ Ponte glutei × 12
- ☐ Dead bug × 10

Recupero 60 s

DEFATICAMENTO

- ☐ Allungamento dei femorali 30 s
- ☐ Allungamento dei quadricipiti 30 s
- ☐ Posizione del bambino 45 s

Core essenziale

Mar · circa 15 min

Stabilità del core — niente maratone di addominali, solo i movimenti che contano

RISCALDAMENTO

- ☐ Gatto-mucca 30 s
- ☐ Bird dog × 8

PARTE PRINCIPALE — 3 GIRI

- ☐ Dead bug × 10
- ☐ Plank sulle ginocchia 30 s
- ☐ Bird dog × 10
- ☐ Crunch a bicicletta × 16

Recupero 45 s

DEFATICAMENTO

- ☐ Allungamento del cobra 30 s
- ☐ Posizione del bambino 40 s

Mobilità mattutina

Dom · circa 7 min

Un flusso dolce dalla testa ai piedi per sciogliere colonna e anche

PARTE PRINCIPALE

- ☐ Gatto-mucca 45 s
- ☐ Cane a testa in giù 30 s
- ☐ World's Greatest Stretch 60 s
- ☐ Allungamento dei flessori dell'anca 40 s
- ☐ Allungamento dei femorali 40 s
- ☐ Allungamento del cobra 30 s
- ☐ Circonduzioni delle braccia 30 s
- ☐ Allungamento del collo 30 s
- ☐ Posizione del bambino 45 s

Calendario di quattro settimane

Spunta una sessione quando la finisci. Sedici spunte sono tutto il programma. Ne hai saltata una? Falla il primo giorno libero e vai avanti — mai raddoppiare.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Settimana 1	Total body ☐	Core ☐		Total body ☐			Mobilità ☐
Settimana 2	Total body ☐	Core ☐		Total body ☐			Mobilità ☐
Settimana 3	Total body ☐	Core ☐		Total body ☐			Mobilità ☐
Settimana 4	Total body ☐	Core ☐		Total body ☐			Mobilità ☐

Tecnica, progressione e recupero

Il programma funziona se fai tutte e sedici le sessioni alla dose giusta. Non funziona più in fretta se le fai più dure.

- ☐ La tecnica prima delle ripetizioni. Controlla la guida illustrata di ogni movimento prima della prima sessione, e di nuovo se qualcosa non ti convince.
- ☐ Rendilo più difficile solo quando l'ultimo giro ti sembra facile: aggiungi due ripetizioni, poi passa alla progressione successiva — dallo squat alla sedia allo squat a corpo libero, dal piegamento sulle ginocchia al piegamento completo. I carichi leggeri costruiscono muscolo se portati vicino allo sforzo massimo. ^[3]

- ☐ Prenditi il recupero. Sessanta secondi tra i giri fanno parte del programma, non sono una pausa dal programma.
- ☐ Un indolenzimento lieve per un giorno o due nella prima settimana è normale. Un dolore acuto o articolare non lo è — fermati e fallo controllare.
- ☐ Cammina negli altri giorni. Il conteggio dei passi giornaliero si associa da solo a una mortalità più bassa, indipendentemente dall'intensità. ^[4]
- ☐ Due sessioni di forza a settimana sono esattamente ciò che chiedono le linee guida dell'OMS, e l'attività di rafforzamento muscolare è associata a una mortalità per tutte le cause inferiore del 10–17%. ^{[1][2]}

Come si usa

- 1 Apri una volta la guida illustrata di ogni movimento prima di iniziare — la Libreria dei movimenti di questo sito le ha tutte, gratis.
- 2 Lunedì e giovedì: Fondamenta total body. Martedì: Core essenziale. Domenica: Mobilità mattutina. Cammina negli altri giorni.
- 3 Segui ripetizioni e recuperi come sono scritti per la prima settimana, anche se ti sembrano facili. Dalla seconda settimana progredisce usando la pagina delle regole.
- 4 Spunta il calendario dopo ogni sessione. Sedici spunte sono il programma.
- 5 In Lamplit, lo stesso programma gira nella scheda Allenamento gratuita con un runner delle sessioni guidato — timer, conto alla rovescia dei recuperi, conteggio delle ripetizioni — e ogni sessione viene registrata automaticamente come allenamento.

Preferisci il telefono alla carta?

Lamplit include lo stesso programma di allenamento, gratis: registra le voci al posto tuo e tiene sonno, umore, alimentazione e allenamento in un unico posto. Web, iPhone, Android, Apple Watch e Wear OS.

lamplit.ai — account gratuito, senza carta di credito

Fonti

Quando una voce si basa su una fonte specifica, il numero tra parentesi la indica. Ogni fonte è linkata.

1. Bull, F.C. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Momma, H., Kawakami, R., Honda, T. & Sawada, S.S. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British Journal of Sports Medicine, 56(13), 755–763. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061>
3. Schoenfeld, B.J., Grgic, J., Ogborn, D. & Krieger, J.W. (2017). Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training: a systematic review and meta-analysis. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(12), 3508–3523. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002200>

4. Saint-Maurice, P.F. et al. (2020). Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. JAMA, 323(12), 1151–1160. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1382>

Ultima revisione: 24 agosto 2026

Questo programma è un'informazione generale di fitness per adulti sani e non è un parere medico. Se hai una patologia cardiaca, sei in gravidanza, ti stai riprendendo da un infortunio o da un intervento chirurgico, o ti è stato consigliato di limitare l'esercizio, consulta un medico prima di iniziare. Interrompi qualsiasi movimento che provochi dolore acuto o articolare.