

GUIDA BONUS

Panca Piana



PROJECT
INVICTUS

La Panca piana con bilanciere (Bench press) è uno degli esercizi più diffusi e iconici per sviluppare la forza e l'ipertrofia della parte superiore del corpo.

È utilizzata sia dagli amatori nelle palestre che nel bodybuilding e nel powerlifting: a prescindere dal contesto l'esecuzione è la medesima, ciò che cambia è come la Panca piana viene inserita e programmata all'interno della scheda di allenamento, in base agli obiettivi e alla modulazione dei parametri allenanti.

1. Esecuzione corretta della Panca piana

Per massimizzare l'efficacia della Panca piana e limitare il rischio di infortuni è essenziale rispettare i principi tecnici di base.

1.1. Posizionamento iniziale

Sdraiati sulla panca mantenendo scapole addotte e depresse, così da permettere la stabilità scapolare, proteggere l'articolazione e consentire un trasferimento più efficiente della forza sul gran pettorale.



Appoggia i piedi saldamente a terra La spinta deve essere trasmessa al bilanciere anche attraverso una base di appoggio stabile: i piedi non sono passivi, ma contribuiscono a generare forza.

1.2. Impugnatura del bilanciere

In ottica di ipertrofia, un riferimento valido è posizionare l'indice in corrispondenza dei segni a 81 cm sul bilanciere olimpionico. Una presa troppo larga riduce il ROM e modificano il reclutamento muscolare, riducendo l'efficacia dell'esercizio.

1.3. Stacco e set-up

Stacca il bilanciere mantenendo il set-up scapolare. I gomiti devono essere completamente estesi e il petto sollevato, in modo che il carico si scarichi tramite la parte alta della schiena sulla panca, e non direttamente sulle braccia.

1.4. Discesa (fase eccentrica)

Inspira profondamente e porta il bilanciere verso il petto fino a toccarlo nella zona compresa tra la metà dello sterno e la parte bassa del petto, mantenendo la traiettoria controllata e continua. Durante tutta la discesa il petto resta alto e le scapole in set-up scapolare. L'avambraccio resta perpendicolare rispetto al suolo.

1.5. Spinta (fase concentrica)

Una volta toccato il petto, spingi il bilanciere verso l'alto, seguendo una traiettoria leggermente obliqua. Espira durante la fase di risalita, evitando di perdere compattezza e stabilità. Evita di estendere eccessivamente la zona lombare.



Biomeccanica della Panca Piana: tutorial

Project inVictus
Video Youtube

[Apri il video](#)

2. Errori comuni da evitare

- **Spalle sollevate verso le orecchie:** sovraccaricano la capsula anteriore della spalla e aumenta il rischio di infortuni.
- **Set-up instabile:** perdita di tensione scapolare che riduce la forza e aumenta il rischio di infortuni.
- **Impugnatura errata:** troppo larga (ROM limitato) o troppo stretta (eccessivo stress su tricipiti e polsi).
- **Bilanciere sulle dita:** il peso deve scaricarsi sul palmo, non sulle falangi.
- **Arco lombare eccessivo:** rischioso e inutile in ottica bodybuilding o fitness.

3. Muscoli coinvolti

La Panca piana è un esercizio multiarticolare che coinvolge diversi distretti:

- **Gran Pettorale** (fasci sterno-costali): il principale muscolo agonista
- **Deltoide anteriore:** supporta il movimento di spinta
- **Tricipite brachiale** (soprattutto capo mediale e laterale): responsabile dell'estensione del gomito
- **Anconeo:** sinergico nell'estensione del gomito
- **Bicipite brachiale** (capo lungo): partecipa in minima misura nella flessione di spalla

Non tutti traggono gli stessi benefici ipertrofici sul pettorale, in quanto fattori come la conformazione clavicolare, la lunghezza degli arti, la forza relativa dei tricipiti e l'ampiezza del ROM influenzano l'attivazione muscolare e, quindi, i risultati.

4. Schede di allenamento

La programmazione della Panca piana deve tenere conto del livello dell'atleta, degli obiettivi (ipertrofia, forza, tecnica) e della capacità di recupero e di esprimere forza.

Non basta “spingere” ma modulare i parametri allenanti in modo progressivo, parallelamente ad un lavoro di tipo tecnico.

4.1. Scheda di allenamento per principianti

Per i principianti l'obiettivo è acquisire una tecnica solida, migliorare la coordinazione e costruire una base di forza generale.

Questo programma prevede due sedute (Giorno 1 e Giorno 2):

- Nella prima lavori sulla componente del volume con RPE 8 (con un margine di 2 ripetizioni).
- Nella seconda c'è una seduta che si focalizza su un rep range più basso con un indice RPE alto, quindi lavorerai più con la componente di “forza”.

	Giorno 1	Giorno 2
Settimana 1	12 × 4 @ 8	5 × 5 @ 9
Settimana 2	10 × 4 @ 8	5 × 5 @ 9
Settimana 3	8 × 4 @ 8	4 × 5 @ 9
Settimana 4	6 × 4 @ 8	4 × 5 @ 9

4.2. Scheda di allenamento per intermedi

Per i soggetti intermedi, che hanno un massimale di Panca e possono calcolare le percentuali, è utile inserire progressioni più strutturate e combinare giorni con volume maggiore e intensità minore a giorni con volume minore e intensità maggiore.

Anche in questo caso hai due sedute che si contraddistinguono palesemente per la loro differenza:

- **La prima (Giorno 1)** sarà volumetrica e aumenterà linearmente il carico, diminuendo le ripetizioni di settimana in settimana.
- **La seconda (Giorno 2)** si concentrerà maggiormente sul carico, anche qui aumentandolo linearmente di settimana in settimana e diminuendo le ripetizioni.

	Giorno 1	Giorno 2
Settimana 1	Panca Piana 15 × 4 @ 55 %	Panca Piana 5 × 5 @ 75 %
Settimana 2	Panca Piana 12 × 4 @ 60 %	Panca Piana 4 × 5 @ 80 %
Settimana 3	Panca Piana 10 × 4 @ 65 %	Panca Piana 3 × 5 @ 85 %
Settimana 4	Panca Piana 8 × 4 @ 70 %	Panca Piana 2 × 4 @ 90 %



Migliora così nella Panca Piana (il metodo più efficace)

Project inVictus
Video Youtube

Apri il video