

Scheda di allenamento a casa per donne: PDF gratis

Principiante · 3 giorni a settimana · circa 40 minuti a seduta · 8 settimane · Tonificazione. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Sedute A, B e C a giorni alterni. Quando il numero più alto di ripetizioni ti riesce in tutte le serie, rendi l'esercizio più duro: prima discesa in 3 secondi, poi variante più difficile o una gamba sola, solo alla fine più peso. Settimane 1-2: impara i movimenti. Settimana 8: scarico, una serie in meno per esercizio.

Prima di iniziare. Scheda generale per adulti in buona salute che si allenano da soli: non è personalizzata e non sostituisce il parere del medico o di un professionista qualificato. Fermati se senti dolore acuto.

Sul telefono. Carica questo PDF in Hypervex: l'app legge giorni, serie e ripetizioni e ti dà timer di recupero e pesi dell'ultima volta. hypervex.app/app-scheda-palestra

Giorno A · Gambe e glutei				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Goblet squat con manubrio	3	10-12	1 min 15 s	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra. Scendi in 3 secondi: con un manubrio leggero è la discesa lenta a fare il lavoro.
Stacco rumeno con manubri	3	10-12	1 min 15 s	Manubri vicini alle gambe, porta i fianchi indietro finché senti tirare i femorali e risalisci stringendo i glutei. Errore tipico: piegare troppo le ginocchia. Un manubrio per mano. Scendi solo finché la schiena resta piatta.
Affondi indietro	3	10-15	1 min	Fai un passo lungo indietro e scendi finché il ginocchio sfiora terra, poi torna spingendo col piede davanti. Errore tipico: spingere con la gamba dietro. Per gamba. Arrivata a 15 con 2 in riserva, prendi i manubri e riparti da 10.
Ponte glutei	3	12-15	1 min	Sdraiato con le ginocchia piegate, solleva il bacino stringendo i glutei finché spalle, anche e ginocchia sono in linea. Errore tipico: inarcare la bassa schiena. Fermati 2 secondi in alto. Arrivata a 15, appoggia un manubrio sulle anche e riparti da 12.
Clamshell con elastico	2	15	45 s	Sul fianco, ginocchia piegate ed elastico sopra di esse: apri il ginocchio di sopra tenendo i piedi uniti. Errore tipico: ruotare il bacino all'indietro. 15 per lato, con l'elastico corto appena sopra le ginocchia.

Giorno B · Parte alta e core

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Piegamenti inclinati	3	8-12	1 min 15 s	Mani su un appoggio stabile (più è alto, più è facile) e corpo dritto: porta il petto all'appoggio e spingi. Errore tipico: fianchi che cedono. Mani sul bordo di un tavolo robusto o del piano della cucina. Più basso è l'appoggio, più è dura.
Rematore con due manubri	3	10-12	1 min 15 s	Ginocchia morbide e busto inclinato a schiena neutra: tira i manubri verso i fianchi e scendi lento. Errore tipico: arrotondare la schiena durante la serie.
Lento avanti con manubri	3	10-12	1 min 15 s	Seduto o in piedi con l'addome contratto, spingi i manubri sopra la testa e riscendi all'altezza delle spalle. Errore tipico: inarcare la bassa schiena. Seduta su una sedia, schiena appoggiata e piedi ben piantati.
Pulldown con elastico	3	12-15	1 min	Elastico fissato in alto, in ginocchio o seduto: tira le mani verso il petto portando i gomiti verso i fianchi. Errore tipico: alzare le spalle verso le orecchie. Elastico lungo chiuso in alto nella porta con l'ancoraggio; la porta deve aprirsi dal lato opposto al tuo.
Alzate laterali con manubri	2	12-15	45 s	Gomiti appena piegati, alza le braccia di lato fino all'altezza delle spalle e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio del busto. Qui servono i manubri più leggeri che hai.
Plank frontale	3	30 s	45 s	Avambracci a terra sotto le spalle e corpo in linea dalla testa ai talloni, con glutei e addome contratti. Errore tipico: lasciar cedere i fianchi verso terra.

Giorno C · Tutto il corpo

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco monogamba senza pesi	3	8-10	1 min	In equilibrio su una gamba col ginocchio morbido, porta il busto avanti e la gamba libera indietro in linea. Errore tipico: incurvare la schiena per scendere di più. Per gamba. Sfiora lo schienale della sedia con una mano se perdi l'equilibrio.
Floor press con manubri	3	10-12	1 min 15 s	Sdraiato a terra con le ginocchia piegate, scendi finché i gomiti toccano piano il pavimento e spingi. Errore tipico: far cadere i gomiti di colpo a terra.
Goblet squat con manubrio	3	12-15	1 min	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra. Più ripetizioni del giorno A, stesso manubrio.
Rematore con elastico	3	12-15	1 min	Seduto con l'elastico attorno ai piedi o fissato davanti, tira verso l'addome portando i gomiti indietro. Errore tipico: piegarti all'indietro col busto. Seduta a terra, elastico lungo attorno ai piedi.
Passi laterali con elastico	2	12	45 s	Elastico sopra le ginocchia e mezzo squat: fai passi laterali corti tenendo sempre l'elastico in tensione. Errore tipico: ginocchia che cedono verso l'interno. 12 passi per lato, restando sempre in mezzo squat.
Dead bug	2	8	45 s	Sdraiato con braccia e ginocchia in alto, allunga un braccio e la gamba opposta tenendo la bassa schiena a terra. Errore tipico: staccare la schiena da terra. 8 per lato, lentamente.