

Scheda allenamento gambe: 2 sedute in palestra e PDF

Intermedio · 2 giorni a settimana · circa 60 minuti a seduta · 8 settimane · Massa muscolare. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Squat e stacco rumeno (6-8): quando tutte le serie arrivano a 8, carica 2,5-5 kg in più e torna a 6. Leg press e hip thrust: 5-10 kg in più in cima all'intervallo. Affondi: manubri successivi. Macchine: blocco successivo. Settimana 7 più intensa, settimana 8 di recupero con 2 serie. Due sedute (A e B) distanziate di due o tre giorni.

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 - Prevalenza quadricipiti				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	4	6-8	3 min	Bilanciere sui trapezi e addome contratto: scendi fin dove la schiena resta neutra e spingi con tutto il piede. Errore tipico: alzare i fianchi prima del petto. L'esercizio più pesante della scheda: tieni la stessa profondità in tutte le serie.
Leg press	3	10-12	2 min	Scendi finché il bacino resta incollato allo schienale, poi spingi con tutto il piede senza bloccare le ginocchia. Errore tipico: staccare i glutei in fondo alla discesa. Piedi a metà pedana, alla larghezza delle anche, e discesa profonda.
Affondi camminati con manubri	3	10	1 min 30 s	Avanza un passo alla volta scendendo in affondo, busto alto e ginocchio davanti in linea col piede. Errore tipico: passi affrettati che fanno perdere l'equilibrio. 10 passi per gamba. Se manca lo spazio, fai affondi indietro con i manubri, sul posto: stesse serie, 10 per gamba.
Leg extension	3	12-15	1 min	Allinea il ginocchio al perno della macchina, estendi le gambe e scendi lento. Errore tipico: dare lo slancio e staccare il bacino dal sedile. Un secondo di pausa a gambe tese, discesa in tre secondi.
Calf raise alla macchina	4	8-12	1 min	Spalle sotto i cuscinetti e gambe quasi tese: sali sulle punte e scendi lento sotto il livello della pedana. Errore tipico: piegare le ginocchia per spingere. Due secondi fermo in basso, in allungamento, senza rimbalzare.

Giorno B · Prevalenza femorali e glutei

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno con bilanciere	4	6-8	3 min	Ginocchia appena piegate, porta i fianchi indietro col bilanciere che scorre lungo le cosce, schiena neutra. Errore tipico: curvare la schiena per scendere di più. Ginocchia appena piegate e sempre uguali: scendi finché la schiena resta neutra.
Hip thrust con bilanciere	3	8-10	2 min	Scapole sulla panca e bilanciere imbottito sulle anche: sali finché busto e cosce sono in linea e stringi i glutei. Errore tipico: inarcare la bassa schiena in alto.
Leg curl alla macchina	4	10-12	1 min 15 s	Ginocchio allineato al perno della macchina, fletti le gambe fino in fondo e torna lentamente. Errore tipico: staccare il bacino per aiutarti. Discesa lenta: i femorali lavorano molto anche mentre torni.
Adduttori alla macchina	3	12-15	1 min	Schiena contro lo schienale, chiudi le gambe controllando e riapri lentamente senza forzare l'apertura. Errore tipico: far sbattere i pesi a fine ritorno. L'esercizio per l'interno coscia: apri solo fin dove senti allungare, senza forzare.
Calf raise da seduto	4	12-15	1 min	Cuscinetto sopra le ginocchia e avampiedi sulla pedana, sali sulle punte e scendi lento fino ad allungare il polpaccio. Errore tipico: fare movimenti corti e veloci.