

Scheda glutei in palestra: 3 sedute a settimana e PDF

Intermedio · 3 giorni a settimana · circa 55 minuti a seduta · 8 settimane · Tonificazione. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Hip thrust e stacco rumeno: con 8 ripetizioni in tutte le serie, alla volta dopo 5 kg in più sull'hip thrust e 2,5 kg sullo stacco, ripartendo da 6. Altri esercizi: stesso schema con salti piccoli. Settimana 7 più dura, settimana 8 leggera. Sedute A, B e C a giorni alterni.

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 · Hip thrust pesante e squat bulgaro				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Hip thrust con bilanciere	4	6-8	2 min 30 s	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. Qui spingi il peso maggiore di tutta la scheda. Fermati un secondo in alto a ogni ripetizione.
Squat bulgaro con manubri	3	8-10	1 min 30 s	Piede dietro sulla panca e manubri lungo i fianchi: scendi controllato e spingi con tutto il piede davanti. Errore tipico: spingere con la gamba appoggiata dietro. 8-10 per gamba. Piede davanti un po' più lontano e busto appena inclinato: lavorano di più i glutei.
Leg curl alla macchina	3	10-12	1 min	Ginocchio allineato al perno della macchina, fletti le gambe fino in fondo e torna lentamente. Errore tipico: staccare il bacino per aiutarti.
Adduttori alla macchina	2	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. Gli adduttori aiutano anche a distendere l'anca: non sono solo «interno coscia».
Plank laterale	2	30 s	30 s	Gomito sotto la spalla e piedi uno sull'altro o sfalsati, solleva il bacino fino a formare una linea dritta. Errore tipico: lasciar scendere il fianco verso terra. 30 s per lato, bacino alto: lavora anche il gluteo del lato in basso.

Giorno B · Stacco rumeno e lavoro su una gamba

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco rumeno con bilanciere	4	6-8	2 min 30 s	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. Scendi finché senti tirare i femorali, non oltre: l'ampiezza la decide la schiena neutra.
Step up con manubri	3	8-10	1 min 30 s	Manubri lungo i fianchi e busto dritto, sali spingendo con tutto il piede appoggiato e scendi lento. Errore tipico: usare un gradino troppo alto. 8-10 per gamba. Rialzo poco sotto il ginocchio: lavorano di più i glutei. Il piede a terra non deve darti la spinta.
Iperestensioni alla panca	2	12-15	1 min	Bacino sul cuscinetto, scendi a schiena neutra e risalì fino ad allineare busto e gambe. Errore tipico: salire oltre la linea inarcando la schiena. Spingi il bacino contro il cuscinetto stringendo i glutei. Quando diventa facile, tieni un disco al petto.
Leg extension	2	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.
Pallof press al cavo	2	10	45 s	Di fianco al cavo con la maniglia al petto, spingi le braccia avanti e resisti alla rotazione senza muovere il busto. Errore tipico: ruotare verso il cavo. 10 per lato.

Giorno C · Volume e isolamento, con addome

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Hip thrust con bilanciere	3	12-15	1 min 30 s	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. Circa l'80% del carico del Giorno A: chiudi 12-15 ripetizioni con 2 in riserva. Pausa in alto anche nelle ultime.
Kickback al cavo	3	12-15	45 s	Cavigliera al cavo basso e busto fermo: spingi la gamba indietro col gluteo e torna lento. Errore tipico: dondolare il busto per dare slancio. 12-15 per gamba.
Abduttori alla macchina	3	15-20	1 min	Schiena appoggiata, apri le gambe spingendo con l'esterno delle cosce e torna lento senza far toccare i pesi. Errore tipico: usare lo slancio del busto. Prova col busto inclinato in avanti: molti sentono lavorare meglio la parte alta del gluteo.
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.
Crunch inverso	2	12-15	45 s	Sdraiato con le ginocchia piegate in alto, portale verso il petto sollevando il bacino da terra e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio delle gambe.