

Scheda di esercizi per l'interno coscia: 2 sedute e PDF

Principiante · 2 giorni a settimana · circa 40 minuti a seduta · 6 settimane · Tonificazione. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Due sedute (A e B) con almeno due giorni di pausa. Quando in tutte le serie arrivi al numero più alto di ripetizioni, alza il carico o la tensione dell'elastico e riparti dal più basso. Settimane 1-2: affondi laterali a metà ampiezza. Settimana 6: 2 serie. Se senti dolore all'inguine, ferma l'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 · Con i manubri: squat sumo, stacco e adduzioni				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat sumo con manubrio	3	10-12	1 min 30 s	Piedi larghi, punte in fuori, manubrio tra le gambe a due mani: scendi con il busto dritto e le ginocchia sopra i piedi. Errore tipico: ginocchia verso l'interno. Il carico più alto della seduta. Allarga i piedi solo fin dove le ginocchia restano in linea con le punte.
Stacco rumeno con manubri	3	10-12	1 min 30 s	Manubri vicini alle gambe, porta i fianchi indietro finché senti tirare i femorali e risali stringendo i glutei. Errore tipico: piegare troppo le ginocchia. Un manubrio per mano. In fondo alla discesa lavora anche l'interno coscia: scendi finché la schiena resta piatta.
Affondi laterali	3	8-10	1 min	Fai un passo di lato e porta i fianchi indietro sulla gamba che piega, mentre l'altra resta tesa. Errore tipico: staccare il tallone della gamba che piega. 8-10 per lato. Settimane 1-2: scendi a metà. Se l'inguine della gamba tesa tira troppo, accorcia la discesa.
Adduzioni con elastico	3	12-15	45 s	Elastico fisso in basso e agganciato alla caviglia: in piedi, con un appoggio, porta la gamba davanti all'altra senza muovere il bacino. Errore tipico: ruotare il busto. 12-15 per gamba, senza slancio. In palestra: cavo, oppure macchina adduttori con l'apertura di partenza ridotta.
Abduzioni con elastico	2	12-15	45 s	In piedi, elastico alle caviglie e una mano a un appoggio: porta la gamba tesa di lato col busto dritto. Errore tipico: inclinarti dalla parte opposta per alzarla di più. 12-15 per gamba, con l'elastico più leggero che hai: è un lavoro di complemento, non il protagonista della seduta.

Giorno B · Senza manubri: elastico, cuscino e corpo libero

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con elastico	3	12-15	1 min 15 s	Piedi sull'elastico e impugnare le estremità alle spalle: scendi con la schiena neutra e spingi sui talloni. Errore tipico: ginocchia che cedono all'interno. Piedi più larghi delle spalle, punte appena in fuori. Discesa in 3 secondi, ginocchia in linea con i piedi.
Ponte glutei con cuscino	3	12-15	1 min	Come il ponte glutei, con un cuscino o un pallone tra le ginocchia da stringere per tutta la salita. Errore tipico: inarcare la schiena invece di spingere con i glutei. Stringi il cuscino per tutta la salita e fermati 2 secondi in alto.
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. 8-10 per gamba. Una mano a un appoggio se perdi l'equilibrio: il bacino resta dritto.
Adduzioni con elastico	3	12-15	45 s	Elastico fisso in basso e agganciato alla caviglia: in piedi, con un appoggio, porta la gamba davanti all'altra senza muovere il bacino. Errore tipico: ruotare il busto. 12-15 per gamba, lente: 2 secondi per portare la gamba davanti all'altra, 2 per tornare.
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. Mini band appena sopra le ginocchia, in mezzo squat: 12 passi da una parte, poi altri 12 tornando indietro.