

Scheda palestra donna: 3 giorni per principianti, con PDF

Principiante · 3 giorni a settimana · circa 60 minuti a seduta · 8 settimane · Tonificazione. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Annota i pesi. Esempio: hip thrust 8-10, quando fai 10 ripetizioni in tutte le serie aggiungi 2,5 kg e torni a 8; con manubri e macchine passa al peso successivo. Settimane 1-2: pesi moderati, lontano dal limite. Settimana 8: dimezza le serie. 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 · Gambe e glutei				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
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. Qui usi il peso più impegnativo della giornata. La prima volta prova anche solo il bilanciere, con l'imbottitura.
Goblet squat con manubrio	3	10-12	1 min 30 s	Tieni il manubrio verticale contro il petto e scendi tra le ginocchia con il busto dritto. Errore tipico: staccare i talloni da terra.
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 risalisci stringendo i glutei. Errore tipico: piegare troppo le ginocchia.
Step up con manubri	2	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. 10 per gamba: prima tutte con una, poi con l'altra.
Abduttori alla macchina	2	12-15	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.
Plank frontale	2	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 B · Parte alta: schiena, spalle, petto e braccia

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Lat machine presa stretta	3	8-10	1 min 30 s	Col triangolo, tira verso lo sterno tenendo il petto alto e risali fino a braccia distese. Errore tipico: arrotondare le spalle tirando solo con le braccia.
Panca inclinata con manubri	3	8-10	1 min 30 s	Schienale poco inclinato e scapole strette: scendi coi manubri ai lati del petto alto e spingi. Errore tipico: schienale troppo dritto, che carica le spalle.
Rematore alla macchina	3	10-12	1 min 30 s	Petto contro l'appoggio, tira le maniglie portando i gomiti indietro e stringi le scapole per un attimo. Errore tipico: staccare il petto dall'appoggio per tirare.
Lento avanti con manubri	2	8-10	1 min 30 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 panca con lo schienale verticale.
Alzate laterali con manubri	2	12-15	1 min	Gomiti appena piegati, alza le braccia di lato fino all'altezza delle spalle e scendi lento. Errore tipico: usare lo slancio del busto.
Curl con manubri	2	10-12	1 min	Gomiti fermi accanto ai fianchi, piega le braccia coi palmi in alto e scendi fino a distenderle. Errore tipico: dondolare il busto.

Giorno C · Tutto il corpo, con più glutei

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Leg press	3	10-12	1 min 30 s	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 alti e un po' larghi sulla pedana: lavorano di più glutei e femorali.
Pull through al cavo	3	12-15	1 min	Di spalle al cavo basso con la corda tra le gambe, porta i fianchi indietro e torna su spingendo il bacino in avanti. Errore tipico: tirare con le braccia.
Rematore con manubrio	3	10-12	1 min	Mano e ginocchio sulla panca e schiena piatta: tira il manubrio verso il fianco col gomito vicino al corpo. Errore tipico: ruotare il busto per sollevare il peso. 10-12 per braccio.
Chest press	3	10-12	1 min 30 s	Sedile regolato con le maniglie all'altezza del petto e schiena appoggiata: spingi e torna lento. Errore tipico: staccare le spalle dallo schienale a fine spinta.
Kickback al cavo	2	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.
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.