# C:\Users\mario\Desktop\progetto\logo_virtualgym.pngSCHEDA ALLENAMENTO

Nome Scheda: Aumento massa muscolare Durata: 4 settimane

Categoria: Donna

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | ESERCIZIO | SERIE | DURATA | RIPETIZIONI | RIPOSO | TIPO |
| 1 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 2 | CRUNCH OBLIQUI | 2 | // | 10 | 1 MIN. | ADDOME/GAMBE |
| 3 | SQUAT | 3 | // | 15 | 1 MIN. | GAMBE |
| 4 | STEP | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 5 | THRUST UPS | 3 | // | 10 | 1 MIN. | GLUTEI |
| 6 | ALZATE GAMBE TESE | 3 | // | 15 | 1 MIN. | GAMBE |