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

Nome Scheda: Rassodamento

Durata: 4 settimane

Categoria: Donna

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | ESERCIZIO | SERIE | DURATA | RIPETIZIONI | RIPOSO | TIPO |
| 1 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 2 | PUSH UP | 3 | // | 10 | 1 MIN. | PETTO/BRACCIA |
| 3 | SQUAT | 3 | // | 20 | 1 MIN. | GAMBE |
| 4 | SUMO SQUAT | 3 | // | 10 | 1 MIN. | GAMBE |
| 5 | CRUNCH GAMBE ALTE | 3 | // | 10 | 1 MIN. | GLUTEI |
| 6 | SIT UP | 3 | // | 15 | 2 MIN. | GAMBE |
| 7 | CRUNCH | 4 | // | 15 | 2 MIN. | GAMBE |
| 8 | PLANK | 3 | // | 10 | 1 MIN. | GAMBE |
| 9 | AFFONDI | // | 5 MIN. | 20 | 1 MIN. | Addome/PETTO |
| 10 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |