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

Nome Scheda: Scheda 3

Durata: // Categoria: Uomo/Donna

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | ESERCIZIO | SERIE | DURATA | RIPETIZIONI | RIPOSO | TIPO |
| 1 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 2 | SQUAT | 2 | // | 20 | 1 MIN. | GAMBE |
| 3 | TRX PLANK | // | 10 MIN. | // | 5 MIN. | ADDOME/PETTO/ BRACCIA |
| 4 | POWER ROW CON MANUBRI | 2 | // | 30 | 3 MIN. | GAMBE/ADDOME/ BRACCIA |
| 5 | PLANK | // | // | // | 5 MIN. | ADDOME/PETTO |
| 6 | CRUNCH OBLIQUI | 3 | // | 10 | 2 MIN. | ADDOME/GAMBE |
| 7 | CORSA SUL POSTO | // | 5 MIN. | // | // | GAMBE |
| 8 | THRUST UPS | 3 | // | 20 | 1 MIN. | GLUTEI |
| 9 | PLANK | // | 3 MIN | // | 1 MIN. | ADDOME/PETTO |