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

Nome Scheda: Scheda 4 Durata: //

Categoria: Uomo/Donna

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | ESERCIZIO | SERIE | DURATA | RIPETIZIONI | RIPOSO | TIPO |
| 1 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 2 | AFFONDI | 3 | // | 15 | 3 MIN. | GAMBE |
| 3 | SQUAT | 2 | // | 20 | 1 MIN. | GAMBE |
| 4 | PUSH UP | 2 | // | 10 | 2 MIN. | PETTO / BRACCIA |
| 5 | AFFONDI | 3 | // | 20 | // | GAMBE |