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

Nome Scheda: Aumento Massa Muscolare / Rassodamento

Durata: 4 settimane

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | ESERCIZIO | SERIE | DURATA | RIPETIZIONI | RIPOSO | TIPO |
| 1 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 2 | ALZATE FRONTALI | 3 | // | 10 | 1 MIN. | SPALLE |
| 3 | AFFONDI  FRONTALI | 3 | // | 20 | 1 MIN. | GAMBE |
| 4 | ALZATE GAMBE TESE | 2 | // | 15 | 1 MIN. | ADDOME |
| 5 | SQUAT | 3 | // | 15 | 1 MIN. | GAMBE / GLUTEI |
| 6 | REVERSE | 3 | // | 15 | 1 MIN. | ADDOMINALI |
| 7 | ALZATE LATERALI | 2 | // | 10 | 1 MIN. | SPALLE |
| 8 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |