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

Nome Scheda: Aumento massa muscolare/Rassodamento ibrido

Durata: 4 settimane

Categoria: Donna

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | ESERCIZIO | SERIE | DURATA | RIPETIZIONI | RIPOSO | TIPO |
| 1 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 2 | FOAM ROLLER BENCH PRESS CON MANUBRI | 2 | // | 10 | 1 MIN. | ADDOME/PETTO/BRACCIA |
| 3 | PLANK | // | 4 MIN. | // | 1 MIN. | ADDOME/PETTO/BRACCIA |
| 4 | TRX BICEP CURLS | 3 | // | 10 | 1 MIN. | ADDOME/BRACCIA |
| 5 | TRX PLANK | // | 5 MIN. | // | 1 MIN. | ADDOME/PETTO/BRACCIA |
| 6 | SINGLE ARM CLEAN AND JERK CON MANUBRI | 3 | // | 20 | 1 MIN. | GAMBE/ADDOME/PETTO/BRACCIA |
| 7 | INCLINE FLY CON MANUBRI | 2 | // | 10 | 1 MIN. | PETTO/BRACCIA |
| 8 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |