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

Nome Scheda: Aumento massa muscolare/Rassodamento

Durata: 4 settimane Categoria: Uomo

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | ESERCIZIO | SERIE | DURATA | RIPETIZIONI | RIPOSO | TIPO |
| 1 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 2 | PLANK | // | 3 MIN | // | 1 MIN. | ADDOME/PETTO |
| 3 | CRUNCH OBLIQUI | 3 | // | 20 | 1 MIN. | ADDOME/GAMBE |
| 4 | SQUAT | 2 | // | 15 | 1 MIN. | GAMBE |
| 5 | PUSH UP | 3 | // | 15 | 1 MIN. | PETTO/BRACCIA |
| 6 | THRUST UPS | 3 | // | 20 | 1 MIN. | GLUTEI |
| 7 | REVERSE CRUNCH | 2 | // | 15 | 1 MIN. | COSCE/GLUTEI |
| 8 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |