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

Nome Scheda: Rassodamento ibrido

Durata: 4 settimane

Categoria: Donna

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | ESERCIZIO | SERIE | DURATA | RIPETIZIONI | RIPOSO | TIPO |
| 1 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 2 | SHOULDER FLEXION CON BANDA | 3 | // | 20 | 1 MIN. | PETTO/BRACCIA |
| 3 | SQUAT | 2 | // | 20 | 1 MIN. | GAMBE |
| 4 | CRUNCH | 3 | // | 10 | 1 MIN. | ADDOME |
| 5 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |
| 6 | PLANK | // | 2 MIN. | // | 1 MIN. | ADDOME/PETTO/ BRACCIA |
| 7 | UPPERCUTS CON BANDA | 2 | // | 10 | 1 MIN. | PETTO/BRACCIA |
| 8 | TRX BICEP CURLS | 1 | // | 10 | 1 MIN. | ADDOME/BRACCIA |
| 9 | PUSH UP | 3 | // | 20 | 1 MIN. | ADDOME/PETTO |
| 10 | CORSA SUL POSTO | // | 10 MIN. | // | // | GAMBE |