



Scheda Workout

Mario Rossi

20 aprile 2021

Esercizio	Ripetizioni	Zona interessata	Note del coach
Push-up	3x10	Petto, spalle, tricipiti	
Squat	3x12	Gambe, glutei	
TRX	3X12	Dorsali, tricipiti, petto	
Plank Row	3x12	Dorsali, addominali, tricipiti	
Plank	1 minuto	Addome, Core	
Sit up	3x20	Addome	