



ADDOMINALI

Attrezzatura: due bottigliette d'acqua

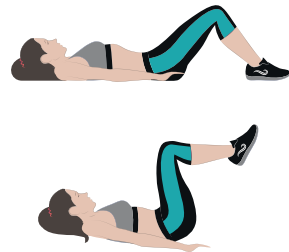
Sono consigliati 3 minuti di riscaldamento iniziale alternando: » Slanci e spinte per le braccia » Circondazioni bacino » 1/2 (60 gradi) squat per le gambe
Ripeti il circuito per 3 serie (2 per principianti, 4 per esperti)

1. QUADRUPEDIA SUI PALMI

Elevazione braccia/gamba alternata

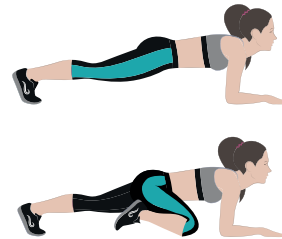


2. CRUNCH INVERSO



3. SPIDERMAN PLANK

Flessione laterale alternata



4. CRUNCH ALTERNATO



5. PLANK LATERALE



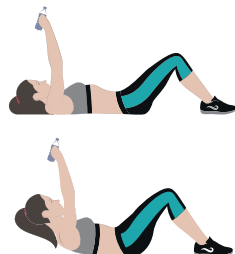
6. CRUNCH GAMBE TESE

Alterno braccio poggiato a terra e direziono l'altra mano verso il piede opposto

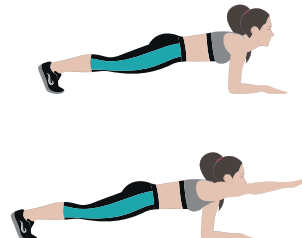


7. CRUNCH GAMBE PIEGATE TALLONI A TERRA

Crunch con braccia distese altezza petto e bottiglietta tra le mani

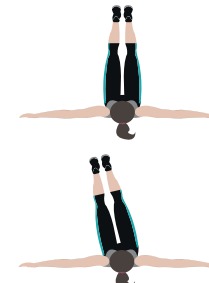


8. PLANK GOMITI CON ELEVAZIONE BRACCIO AVANTI ALTERNATO



9. PENDOLO

Braccia distese a terra perpendicolari al petto gambe semi flesse in alto e con i piedi disegno una semi-circonferenza



3' STRETCHING ZONA LOMBARE

Posizione supina flessione gambe al petto 3" inspirando mantengo gambe flesse al petto poi 6" espiro e allontano le gambe dal petto e ripeto

Esercizio di allungamento 3 minuti da praticare a fine allenamento



Ti è piaciuto l'allenamento? Condividilo con i tuoi amici!