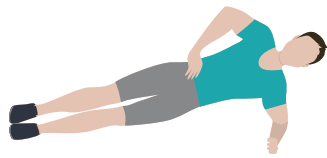


Sono consigliati 3 minuti di riscaldamento iniziale alternando: » Slanci e spinte per le braccia » Circondazioni bacino » 1/2 (60 gradi) squat per le gambe  
 Ripeti il circuito per 3 serie (2 per principianti, 4 per esperti)

## 1. PLANK GOMITI



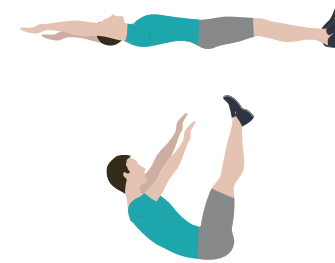
## 2. PLANK LATERALE



## 3. CRUNCH INVERSO



## 4. WIDE V-UPS

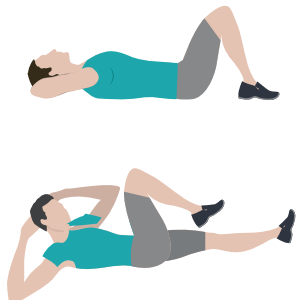


## 5. FORBICI

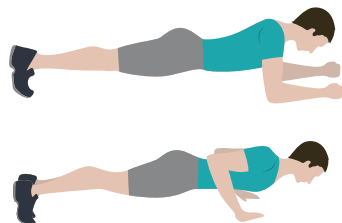
Mani sotto i glutei



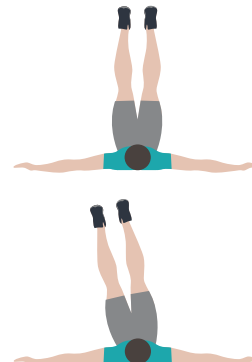
## 6. CRUNCH ALTERNATO



## 7. PLANK + PUSH-UP



## 8. PENDOLO



## 9. CRUNCH GAMBE TESE



## 3' STRETCHING ZONA LOMBARE

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

Esercizio di allungamento 3 minuti da praticare a fine allenamento

