

SCHEDA ADDOME

Dettaglio scheda

- Indicata per tutti i livelli
- Focus sull'addome
- Ripetere il circuito dalle 2 alle 4 volte
- Workout da fare a corpo libero o con carichi
- 30" di lavoro, 10" di recupero tra una serie e l'altra
- 3' di recupero tra un circuito e l'altro

Varia il tuo allenamento in casa con migliaia di lezioni on demand e live di [Fitprime Smart](#). Prova classi dai 15 ai 60 minuti di tonificazione, pilates, yoga, meditazione e cardio, per tutti i livelli. [I primi 14 giorni sono gratis!](#)

Data inizio scheda

I tuoi dati

Nome e cognome

Altezza e peso

BMI

Circonferenza braccia dx e sx

Circonferenza fianchi dx e sx

Circonferenza gambe dx e sx



Inquadra e scopri di più
SMART15 | 15% DI SCONTO

SCHEDA ADDOME

Tutti i livelli

FitPRIME

Riscaldamento

		Peso
Corsa sul posto	5'	_____
Slanci e spinte per le braccia	1'	_____
Circonduzioni del bacino verso dx	30"	_____
Circonduzioni del bacino verso sx	30"	_____
Mezzo squat (inclinazione a 60°)	1'	_____

Workout

		Peso
Plank sui gomiti	3x20	_____
Plank laterale	3x30" per lato	_____
Crunch inverso	3x30"	_____
Wide v-ups	3x30"	_____
Forbici con mani sotto i glutei	3x30"	_____
Crunch alternato	3x30"	_____

Plank + push up	3x30"	_____
Pendolo	3x30"	_____
Crunch con gambe tese	3x30"	_____

Defaticamento

		Peso
Saluto al sole	1min	_____
Stretching figura a 4	1min	_____
Gatto-mucca	1min	_____
Stretching della schiena	1min	_____
Posizione del bambino	1min	_____
Respirazione in 2 tempi	1min	_____