

10 MINUTI DI ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI



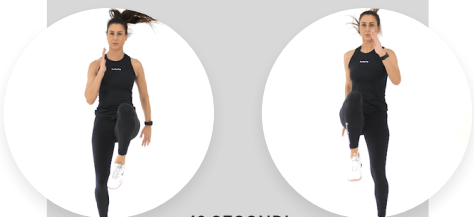
RISCALDAMENTO: prepara i tuoi muscoli allo sforzo con qualche esercizio di stretching.

1



40 SECONDI
SUPERMAN PLANK
20 SECONDI DI PAUSA

2



40 SECONDI
**SOLLEVAMENTO
GINOCCHIA**
20 SECONDI DI PAUSA

3



40 SECONDI
RUSSIAN TWIST
20 SECONDI DI PAUSA

4



40 SECONDI
**PLANK LATERALE SX
CON SOLLEVAMENTO
BACINO**
20 SECONDI DI PAUSA

5



40 SECONDI
SIT-UP
20 SECONDI DI PAUSA

6



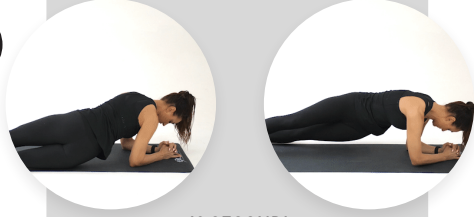
40 SECONDI
**PLANK LATERALE DX
CON SOLLEVAMENTO
BACINO**
20 SECONDI DI PAUSA

7



40 SECONDI
**SOLLEVAMENTO
GAMBE**
20 SECONDI DI PAUSA

8



40 SECONDI
**PLANK CON ROTA-
ZIONE DEL BACINO**
20 SECONDI DI PAUSA

9



40 SECONDI
CRUNCH
20 SECONDI DI PAUSA

10



40 SECONDI
PLANK
20 SECONDI DI PAUSA



DEFATICAMENTO: distendi i muscoli con un foam roller