

# 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



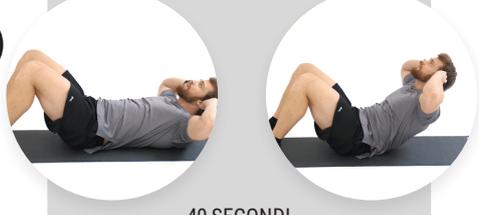
40 SECONDI  
**SOLLEVAMENTO  
GAMBE**  
20 SECONDI DI PAUSA

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