

CIRCUITO ADDOMINALI

Il circuito addominali è composto da 6 esercizi da svolgere uno dopo l'altro, alla fine dei 6 esercizi 1 minuto di riposo e ripetere il tutto per 5 volte.

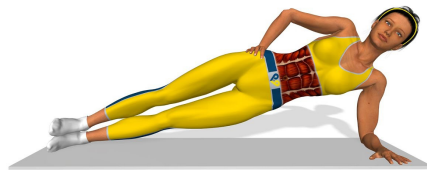
ESERCIZIO 1:

Crunch 30" in movimento
Crunch 30" in isometria ferme



ESERCIZIO 4:

Plank laterale 30" parte destra
Plank laterale 30" parte sinistra



ESERCIZIO 2:

Plank 30" isometria
Plank 30" rotazione dell'anca



ESERCIZIO 5:

Sollevamento diagonale 30" per lato



ESERCIZIO 3:

Tocco delle caviglie alternato per 1 minuto



ESERCIZIO 6:

Bicicletta alternata per 1 minuto

