

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:

Mountain climbers per 1 minuto



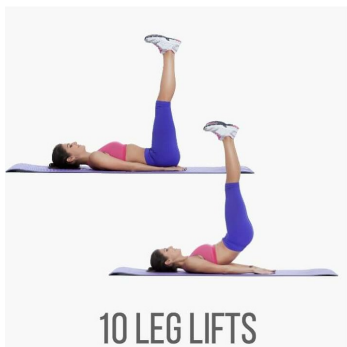
ESERCIZIO 4:

Con il gomito cercare di toccare il ginocchio, 30" per parte.



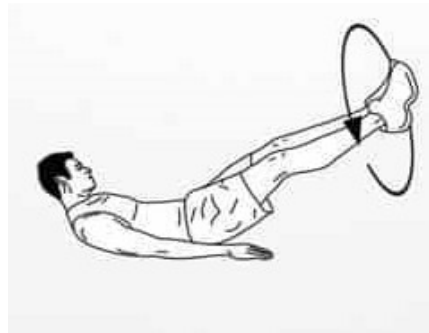
ESERCIZIO 2:

Sollevamento bacino per 1 minuto



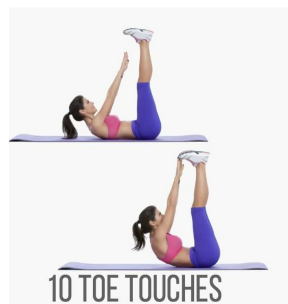
ESERCIZIO 5:

Fare un cerchio con le gambe per 1 minuto.



ESERCIZIO 3:

Cercare di toccare con le mani la punta dei piedi per 1 minuto.



ESERCIZIO 6:

Incrociare le gambe in movimento per 1 minuto.

