

ESERCIZI PER ALLENARSI A CASA

PRINCIPIANTE: 🔄 x3 | INTERMEDIO: 🔄 x4 | ESPERTO: 🔄 x5



RISCALDAMENTO:

prepara i tuoi muscoli allo sforzo con qualche esercizio di stretching

1



40 SECONDI
IPERESTENSIONI
20 SECONDI DI PAUSA

2



40 SECONDI
SIT-UP
20 SECONDI DI PAUSA

3



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

4



40 SECONDI
SOLLEVAMENTO GAMBE
20 SECONDI DI PAUSA

5



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

6



40 SECONDI
SUPERMAN PLANK
20 SECONDI DI PAUSA



DEFATICAMENTO: distendi i muscoli con un foam roller