

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

ADDOMINALI

PRINCIPIANTE: 🔄 X3 | INTERMEDIO: 🔄 X4 | ESPERTO: 🔄 X5



RISCALDAMENTO:

prepara i tuoi muscoli all'attività fisica con degli esercizi di stretching.

1



20 SECONDI
CRUNCH
20 SECONDI DI PAUSA

2



20 SECONDI
PLANK
20 SECONDI DI PAUSA

3



20 SECONDI
LEG RAISE
20 SECONDI DI PAUSA

4



20 SECONDI
SIT-UP
20 SECONDI DI PAUSA

5



20 SECONDI
PLANK HIP DIP
20 SECONDI DI PAUSA

6



20 SECONDI
MOUNTAIN CLIMBER
20 SECONDI DI PAUSA



DEFATICAMENTO:

sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.