

# Allenamento Tabata: sixpack

1



**Crunches**

2



**Superman Plank**

3



**Leg Raise**

4



**Mountain Climber**



**Riscaldamento:**

prepara i tuoi muscoli all'attività fisica con 5-10 minuti di cardio (jogging, salti, ecc...)



**Ripetizioni:**

1. 20 secondi di attività + 10 secondi di pausa
2. 20 secondi di attività + 10 secondi di pausa
3. 20 secondi di attività + 10 secondi di pausa
4. 20 secondi di attività + 10 secondi di pausa



**Defaticamento:**

sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.