

CHALLENGE ADDOMINALI

1

30 sec. Crunches
30 sec. Russian twist
30 sec. Sollevamento gambe
Pausa: 30 sec.
Ripeti 2 volte

2

Plank 40 sec.
Pausa: 20 sec.
Ripeti 2 volte

3

30 sec. Crunches
30 sec. Russian twist
30 sec. Sollevamento gambe
Pausa: 30 sec.
Ripeti 2 volte

4

Giorno di riposo

5

Plank 50 sec.
Pausa: 25 sec.
Ripeti 2 volte

6

40 sec. Crunches
40 sec. Russian twist
40 sec. Sollevamento gambe
Pausa: 30 sec.
Ripeti 3 volte

7

Plank 60 sec.
Sideplank left 45 sec.
Sideplank right 45 sec.
Pausa: 45 sec.
Ripeti 2 volte

8

30 sec. Mountain climbers
Pausa: 30 sec.
Ripeti 3 volte

9

Giorno di riposo

10

45 sec. Crunches
45 sec. Russian twist
45 sec. Sollevamento gambe
Pausa: 30 sec.
Ripeti 3 volte

11

Plank 60 sec.
Sideplank left 45 sec.
Sideplank right 45 sec.
Pausa: 45 sec.
Ripeti 2 volte

12

45 sec. Mountain climbers
Pausa: 20 sec.
Ripeti 4 volte

13

Giorno di riposo

14

60 sec. plank
Pausa: 30 sec.
Ripeti 3 volte

15

50 sec. Crunches
50 sec. Russian twist
50 sec. Sollevamento gambe
Pausa: 30 sec.

16

50 sec. Mountain climbers
Pausa: 30 sec.
Ripeti 3 volte

17

Giorno di riposo

18

60 sec. Crunches
60 sec. Russian twist
60 sec. Sollevamento gambe
Pausa: 30 sec.
Ripeti 3 volte

19

60 sec. plank
Pausa: 30 sec.
Ripeti 4 volte

20

60 sec. Mountain climbers
Pausa: 30 sec.
Ripeti 3 volte

21

Giorno di riposo

22

60 sec. Crunches
60 sec. Russian twist
60 sec. Sollevamento gambe
Pausa: 30 sec.
Ripeti 4 volte

23

Plank 60 sec.
Sideplank left 60 sec.
Sideplank right 60 sec.
Pausa: 45 sec.
Ripeti 2 volte

24

60 sec. Mountain climbers
Pausa: 30 sec.
Ripeti 4 volte

25

Giorno di riposo

26

60 sec. Crunches
60 sec. Russian twist
60 sec. Sollevamento gambe
Pausa: 30 sec.
Ripeti 4 volte

27

60 sec. Mountain climbers
Pausa: 15 sec.
Ripeti 3 volte

28

60 sec. plank
Pausa: 30 sec.
Ripeti 4 volte

29

Giorno di riposo

30

60 Crunches
Pausa: 20 sec.
60 Russian Twist
Pausa: 20 sec.
60 Sollevamento gambe
Pausa: 20 sec.
Plank: 60 sec.
Pausa: 20 sec.
Ripeti 2 volte