

# COME IMPARARE A FARE LA VERTICALE

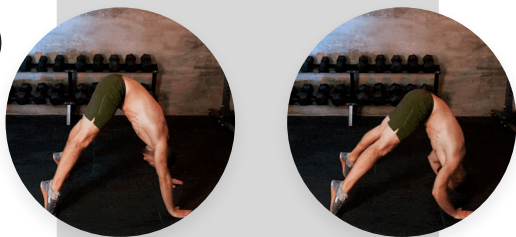
PRINCIPIANTE: 🔄 X3 | INTERMEDIO: 🔄 X4 | ESPERTO: 🔄 X5



## RISCALDAMENTO:

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

1



## PIKE PUSH-UP

5 RIPETIZIONI  
30 SECONDI DI PAUSA

2



## HOLLOW BODY ROCK

5 RIPETIZIONI  
30 SECONDI DI PAUSA

3



## WALL CLIMB

5 RIPETIZIONI  
30 SECONDI DI PAUSA

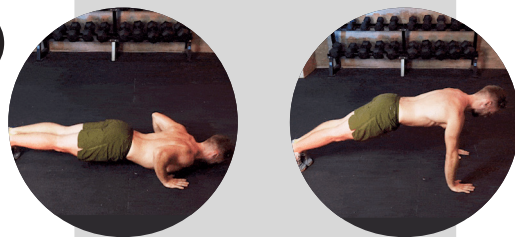
4



## HOLLOW BODY POSITION

5 RIPETIZIONI  
30 SECONDI DI PAUSA

5



## PUSH-UP

5 RIPETIZIONI  
30 SECONDI DI PAUSA

6



## SIT-UP

5 RIPETIZIONI  
30 SECONDI DI PAUSA



## DEFATICAMENTO:

sciogli i muscoli utilizzando un foam roller.