

circuito addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
1	addominali	plank reach under	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi supini, piegare i gomiti e appoggiare gli avambracci al pavimento tenendo i gomiti in linea alle spalle, poi alzare il petto e raddrizzare il corpo fino a formare una linea retta dalla testa ai piedi, poi sostenere il corpo e stringere al massimo i muscoli per il tempo necessario a seconda del livello di allenamento (evitare di tenere le anche troppo alte o troppo basse rispetto le spalle ed evitare di caricare troppo il peso del corpo sulle spalle e sui gomiti invece che sull'addome). Sollevare un braccio da terra e distenderlo lateralmente facendolo passare dietro al gomito appoggiato a terra, poi tornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione dall'altro lato



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
2	addominali	plank frontale	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi supini, piegare i gomiti e appoggiare gli avambracci al pavimento tenendo i gomiti in linea alle spalle, poi alzare il petto e raddrizzare il corpo fino a formare una linea retta dalla testa ai piedi, poi sostenere il corpo e stringere al massimo i muscoli per il tempo necessario a seconda del livello di allenamento (evitare di tenere le anche troppo alte o troppo basse rispetto le spalle ed evitare di caricare troppo il peso del corpo sulle spalle e sui gomiti invece che sull'addome)



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
3	addominali	plank reach under	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi supini, piegare i gomiti e appoggiare gli avambracci al pavimento tenendo i gomiti in linea alle spalle, poi alzare il petto e raddrizzare il corpo fino a formare una linea retta dalla testa ai piedi, poi sostenere il corpo e stringere al massimo i muscoli per il tempo necessario a seconda del livello di allenamento (evitare di tenere le anche troppo alte o troppo basse rispetto le spalle ed evitare di caricare troppo il peso del corpo sulle spalle e sui gomiti invece che sull'addome). Sollevare un braccio da terra e distenderlo lateralmente facendolo passare dietro al gomito appoggiato a terra, poi tornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione dall'altro lato



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
4	addominali	plank frontale	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi supini, piegare i gomiti e appoggiare gli avambracci al pavimento tenendo i gomiti in linea alle spalle, poi alzare il petto e raddrizzare il corpo fino a formare una linea retta dalla testa ai piedi, poi sostenere il corpo e stringere al massimo i muscoli per il tempo necessario a seconda del livello di allenamento (evitare di tenere le anche troppo alte o troppo basse rispetto le spalle ed evitare di caricare troppo il peso del corpo sulle spalle e sui gomiti invece che sull'addome)



circuito addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
5	addominali	leg lift	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e mantenere le gambe sollevate a 90°. Distendere le braccia al suolo in alto sopra la testa. Sollevare il tronco ed andare a toccare con le mani i propri piedi, poi ritornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
6	addominali	toe touch hold	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e mantenere le gambe sollevate a 90°. Distendere le braccia verso i propri piedi. Sollevare il tronco e cercare di avvicinarsi il più possibile a piedi e mantenere la posizione contraendo gli addominali



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
7	addominali	leg lift	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e mantenere le gambe sollevate a 90°. Distendere le braccia al suolo in alto sopra la testa. Sollevare il tronco ed andare a toccare con le mani i propri piedi, poi ritornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
8	addominali	toe touch hold	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e mantenere le gambe sollevate a 90°. Distendere le braccia verso i propri piedi. Sollevare il tronco e cercare di avvicinarsi il più possibile a piedi e mantenere la posizione contraendo gli addominali



circuito addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
9	addominali	arch hold	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra a pancia in giù e mantenere le braccia distese lateralmente lungo le spalle. Mantenere le gambe distese ma sollevate da terra. Staccare da terra il più possibile la parte alta del corpo e le gambe. Mantenere questa posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
10	addominali	v up inverso	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra con le mani distese sopra le testa. Sollevare le gambe da terra lasciandole distese in aria. Mantenere la schiena sollevata da terra e restare in posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
11	addominali	arch hold	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra a pancia in giù e mantenere le braccia distese lateralmente lungo le spalle. Mantenere le gambe distese ma sollevate da terra. Staccare da terra il più possibile la parte alta del corpo e le gambe. Mantenere questa posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
12	addominali	v up inverso	0	1	0	0	30	0	0

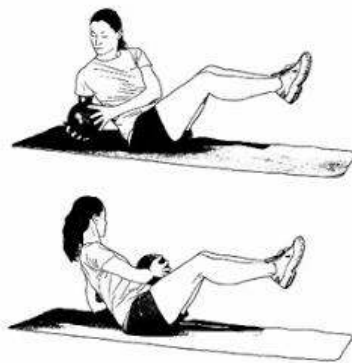
Sdraiarsi a terra con le mani distese sopra le testa. Sollevare le gambe da terra lasciandole distese in aria. Mantenere la schiena sollevata da terra e restare in posizione



circuito addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
13	addominali	russian twist	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e sollevare le gambe da terra lasciandole distese in aria. Appoggiare la schiena a terra e mantenere le braccia distese verso i fianchi poi alzare il bacino e compiere una rotazione del tronco prima verso un fianco e poi verso l'altro fianco ed infine tornare con la schiena a terra e ripetere l'esecuzione



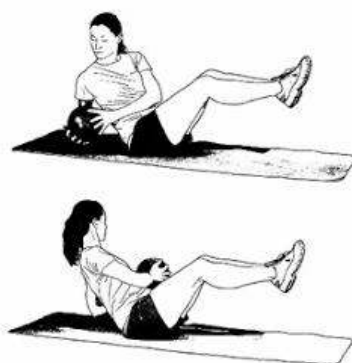
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
14	addominali	v up	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e distendere le gambe. Sollevare le gambe di circa 40 cm e distendere le braccia verso i propri piedi senza toccarli. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
15	addominali	russian twist	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e sollevare le gambe da terra lasciandole distese in aria. Appoggiare la schiena a terra e mantenere le braccia distese verso i fianchi poi alzare il bacino e compiere una rotazione del tronco prima verso un fianco e poi verso l'altro fianco ed infine tornare con la schiena a terra e ripetere l'esecuzione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
16	addominali	v up	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e distendere le gambe. Sollevare le gambe di circa 40 cm e distendere le braccia verso i propri piedi senza toccarli. Mantenere la posizione



circuito addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
17	addominali	mani gambe	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e distendere le braccia al suolo in alto sopra la testa. Sollevare il tronco e le gambe ed andare a toccare con le mani i propri piedi, poi ritornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
18	addominali	leg hold	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e mantenere le gambe sollevate a 45°. Distendere le braccia verso i fianchi e mantenere la posizione contraendo gli addominali



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
19	addominali	mani gambe	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e distendere le braccia al suolo in alto sopra la testa. Sollevare il tronco e le gambe ed andare a toccare con le mani i propri piedi, poi ritornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
20	addominali	leg hold	0	1	0	0	30	0	0

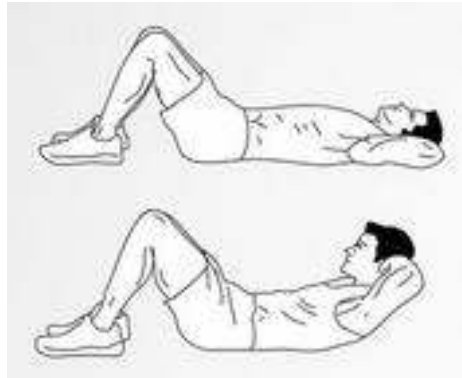
Sdraiarsi a terra e mantenere le gambe sollevate a 45°. Distendere le braccia verso i fianchi e mantenere la posizione contraendo gli addominali



circolo addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
21	addominali	crunch	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e piegare le gambe a 45° appoggiando i piedi a terra. Mantenere le braccia unite dietro la testa. Sollevare il tronco di circa 10 centimetri poi contrarre l'addome e ritornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione



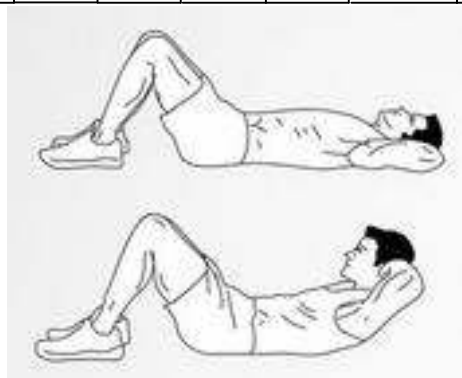
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
22	addominali	crunch hold	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e piegare le gambe a 45° appoggiando i piedi a terra. Mantenere le braccia unite dietro la testa o sul petto. Sollevare il tronco di circa 10 centimetri poi mantenere la posizione contraendo gli addominali



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
23	addominali	crunch	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e piegare le gambe a 45° appoggiando i piedi a terra. Mantenere le braccia unite dietro la testa. Sollevare il tronco di circa 10 centimetri poi contrarre l'addome e ritornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
24	addominali	crunch hold	0	1	0	0	30	0	0

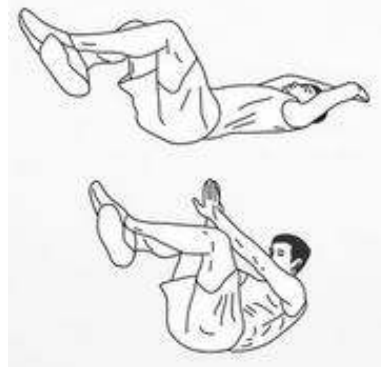
Sdraiarsi a terra e piegare le gambe a 45° appoggiando i piedi a terra. Mantenere le braccia unite dietro la testa o sul petto. Sollevare il tronco di circa 10 centimetri poi mantenere la posizione contraendo gli addominali



circuito addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
25	addominali	knee crunch	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e piegare le gambe a 90°. Mantene re le mani distese dietro la testa. Sollevare il bacino e le braccia cercando di toccare le ginocchia con le mani e ripetere l'esecuzione



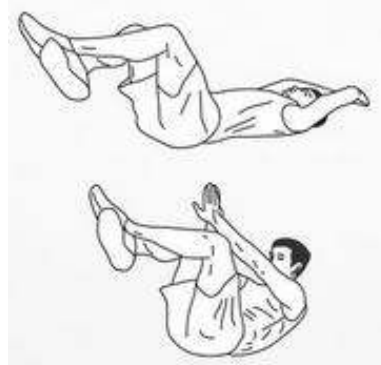
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
26	addominali	knee crunch hold	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e piegare le gambe a 90°. Mantene re le mani distese dietro la testa. Sollevare il bacino e le braccia cercando di toccare le ginocchia con le mani e mantenere la posizione contraendo gli addominali



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
27	addominali	knee crunch	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e piegare le gambe a 90°. Mantene re le mani distese dietro la testa. Sollevare il bacino e le braccia cercando di toccare le ginocchia con le mani e ripetere l'esecuzione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
28	addominali	knee crunch hold	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra e piegare le gambe a 90°. Mantene re le mani distese dietro la testa. Sollevare il bacino e le braccia cercando di toccare le ginocchia con le mani e mantenere la posizione contraendo gli addominali



circuito addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
29	stretching	rotazioni del busto da seduto a terra con una gamba protesa avanti e l'altra flessa	0	1	0	0	30	0	0

Ruotare il busto aiutandosi con un braccio posto all'esterno della gamba in flessione.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori e gli inclinatori laterali del tronco



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
30	stretching	flessione schiena	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra a pancia in giù. Appoggiare le mani a terra ed inarcare il più possibile la schiena verso l'alto. Mantenere la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
31	stretching	stretching lombari 2	0	1	0	0	30	0	0

Stendersi a terra in posizione supina con le ginocchia piegate sopra al petto. Afferrare con le mani le cosce dietro le ginocchia e portare i talloni verso i glutei. Portarsi le ginocchia al petto



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
32	stretching	scorpione	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra a pancia in su con le braccia distese lungo le spalle poi cercare di toccare con un piede la mano opposta e tornare nella posizione iniziale, poi ripetere l'esecuzione verso il lato opposto



circuito addominali - abs hold : ripetere il circuito 1 volta

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
33	stretching	scorpione a pancia in giù	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi a terra a pancia in giù con le braccia distese lungo le spalle poi cercare di toccare con un piede la mano opposta e tornare nella posizione iniziale, poi ripetere l'esecuzione verso il lato opposto



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
34	stretching	stretching schiena	0	1	0	0	30	0	0

Stendersi a terra, con le braccia tese, poi piegare una gamba e ruotare le anche senza alzare le spalle da terra. E' possibile aiutarsi con un braccio

