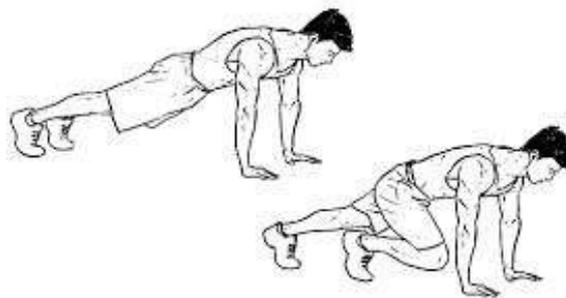


ciruito addominali - abs slicer : ripetere il circuito 1 volta - tempo totale 7' 30"

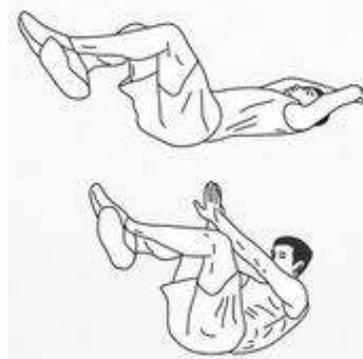
| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripetizioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------------|----|-------|-------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 1 | addominali | mountain climber | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

Sdraiarsi a pancia in giù poi distendere le braccia verso il basso ed alzare il corpo da terra. Mantenere le braccia dritte e il corpo fermo in modo da creare una linea retta dalla testa fino ai piedi. Spingere le punte dei piedi in avanti e indietro portando le ginocchia verso il petto. Alternare gamba destra e sinistra per il tempo necessario o il numero di ripetizioni desiderate



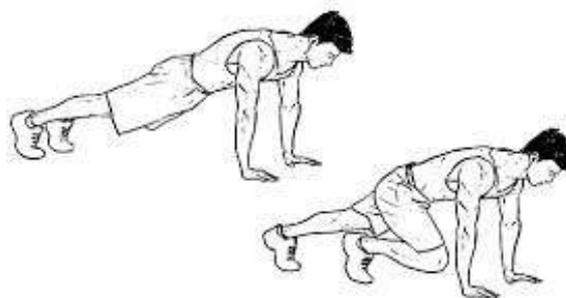
| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripetizioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|-------------|----|-------|-------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 2 | addominali | knee crunch | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

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



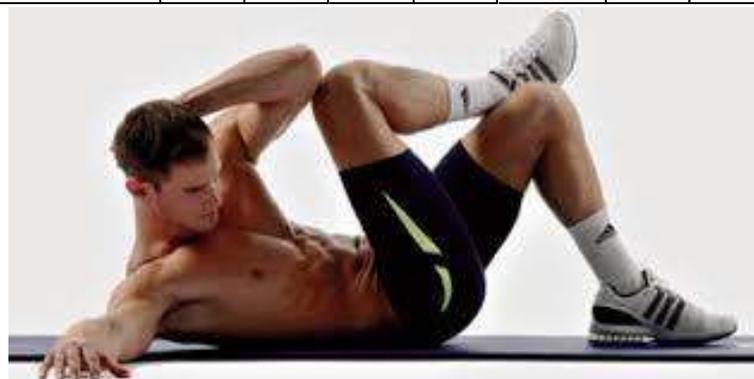
| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripetizioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------------|----|-------|-------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 3 | addominali | mountain climber | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

Sdraiarsi a pancia in giù poi distendere le braccia verso il basso ed alzare il corpo da terra. Mantenere le braccia dritte e il corpo fermo in modo da creare una linea retta dalla testa fino ai piedi. Spingere le punte dei piedi in avanti e indietro portando le ginocchia verso il petto. Alternare gamba destra e sinistra per il tempo necessario o il numero di ripetizioni desiderate



| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripetizioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------------|----|-------|-------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 4 | addominali | gomito ginocchio | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

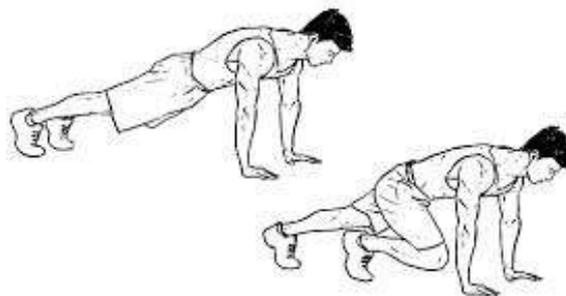
Sdraiarsi a terra e mantenere una gamba appoggiata a terra piegata a 45°. Posizionare la caviglia dell'altra gamba sul ginocchio della gamba piegata a terra. Mantenere le mani incrociate dietro la nuca. Cercare di toccare il ginocchio più in alto utilizzando il gomito dello stesso lato della gamba a terra e tiabbassare il tronco, poi ripetere l'esecuzione



circuito addominali - abs slicer : ripetere il circuito 1 volta - tempo totale 7' 30"

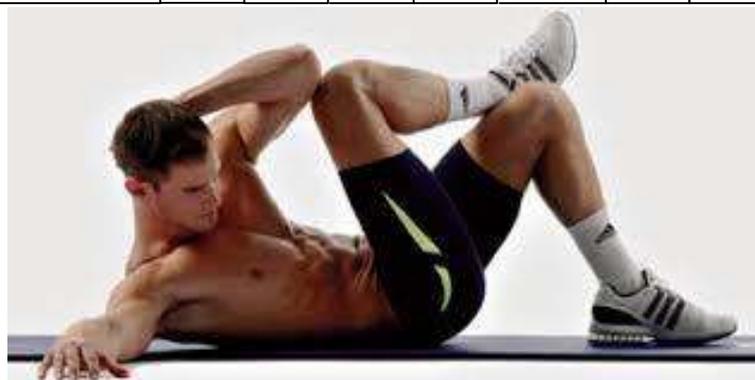
| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripeti zioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------------|----|-------|--------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 5 | addominali | mountain climber | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

Sdraiarsi a pancia in giù poi distendere le braccia verso il basso ed alzare il corpo da terra. Mantenere le braccia dritte e il corpo fermo in modo da creare una linea retta dalla testa fino ai piedi. Spingere le punte dei piedi in avanti e indietro portando le ginocchia verso il petto. Alternare gamba destra e sinistra per il tempo necessario o il numero di ripetizioni desiderate



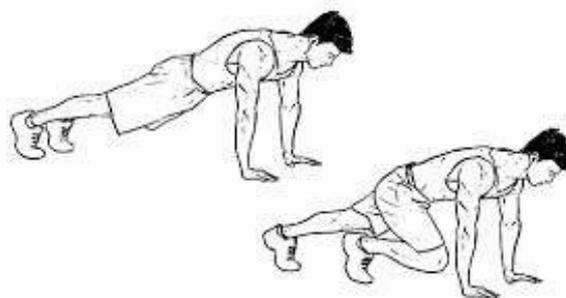
| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripeti zioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------------|----|-------|--------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 6 | addominali | gomito ginocchio | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

Sdraiarsi a terra e mantenere una gamba appoggiata a terra piegata a 45°. Posizionare la caviglia dell'altra gamba sul ginocchio della gamba piegata a terra. Mantenere le mani incrociate dietro la nuca. Cercare di toccare il ginocchio più in alto utilizzando il gomito dello stesso lato della gamba a terra e tiabbassare il tronco, poi ripetere l'esecuzione



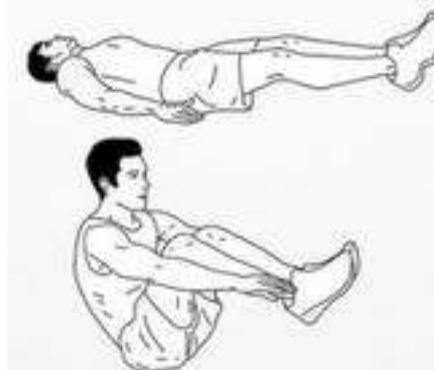
| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripeti zioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------------|----|-------|--------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 7 | addominali | mountain climber | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

Sdraiarsi a pancia in giù poi distendere le braccia verso il basso ed alzare il corpo da terra. Mantenere le braccia dritte e il corpo fermo in modo da creare una linea retta dalla testa fino ai piedi. Spingere le punte dei piedi in avanti e indietro portando le ginocchia verso il petto. Alternare gamba destra e sinistra per il tempo necessario o il numero di ripetizioni desiderate



| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripeti zioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------|----|-------|--------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 8 | addominali | jack knife | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

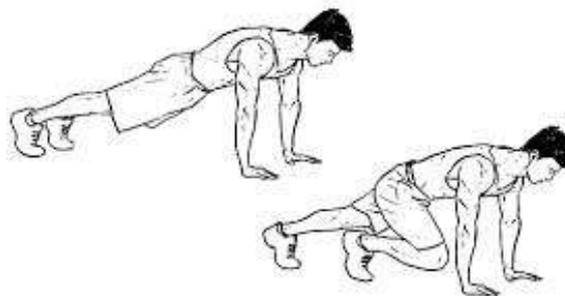
Sdraiarsi a terra e sollevare le gambe da terra lasciandole distese in aria. Mantenere la schiena sollevata da terra e mantenere le braccia distese verso i fianchi poi portare le ginocchia verso il petto e successivamente ridistendere le gambe e ripetere l'esecuzione



circuito addominali - abs slicer : ripetere il circuito 1 volta - tempo totale 7' 30"

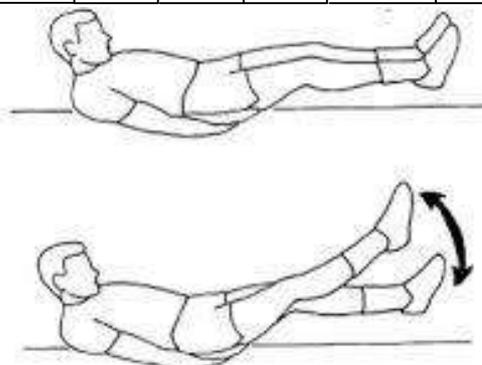
| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripetizioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------------|----|-------|-------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 9 | addominali | mountain climber | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

Sdraiarsi a pancia in giù poi distendere le braccia verso il basso ed alzare il corpo da terra. Mantenere le braccia dritte e il corpo fermo in modo da creare una linea retta dalla testa fino ai piedi. Spingere le punte dei piedi in avanti e indietro portando le ginocchia verso il petto. Alternare gamba destra e sinistra per il tempo necessario o il numero di ripetizioni desiderate



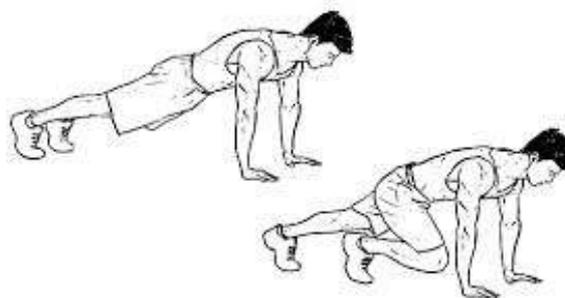
| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripetizioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|--------------------------|----|-------|-------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 10 | addominali | jack knife flutter kicks | 0 | 1 | 0 | 0 | 60 | 0 | 0 |

Sdraiarsi a terra e mantenere le gambe distese a terra e le braccia distese lungo i fianchi. Mantenere la schiena appoggiata a terra poi alternativamente sollevare ed abbassare una gamba alla volta e ripetere l'esecuzione



| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripetizioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|------------------|----|-------|-------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 11 | addominali | mountain climber | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 |

Sdraiarsi a pancia in giù poi distendere le braccia verso il basso ed alzare il corpo da terra. Mantenere le braccia dritte e il corpo fermo in modo da creare una linea retta dalla testa fino ai piedi. Spingere le punte dei piedi in avanti e indietro portando le ginocchia verso il petto. Alternare gamba destra e sinistra per il tempo necessario o il numero di ripetizioni desiderate



| Nr ° | Gruppo | Esercizio | Kg | Serie | Ripetizioni | Minuti | Secondi | Pausa Minuti | Pausa Secondi |
|------|------------|-------------|----|-------|-------------|--------|---------|--------------|---------------|
| 12 | addominali | crunch hold | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | 1 | 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

