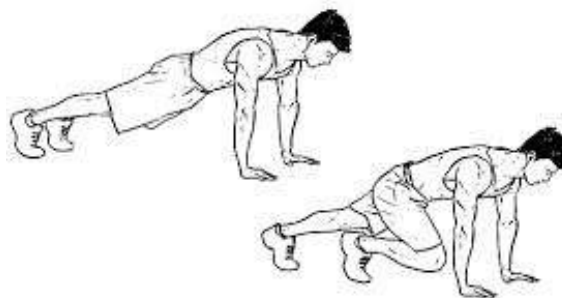


ciruito addominali - abs slicer : ripetere il circuito 1 volta - tempo totale 7' 30"

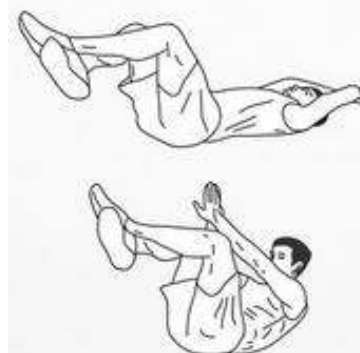
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
1	addominali	mountain climber	0	1	0	0	30	0	0

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



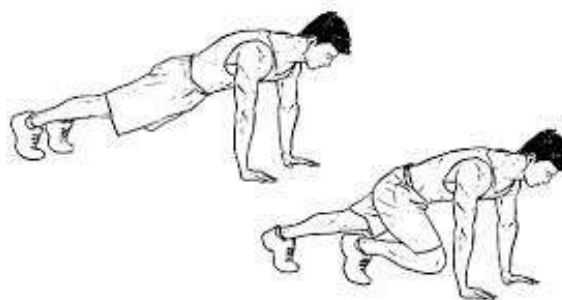
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
2	addominali	knee crunch	0	1	0	0	30	0	0

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



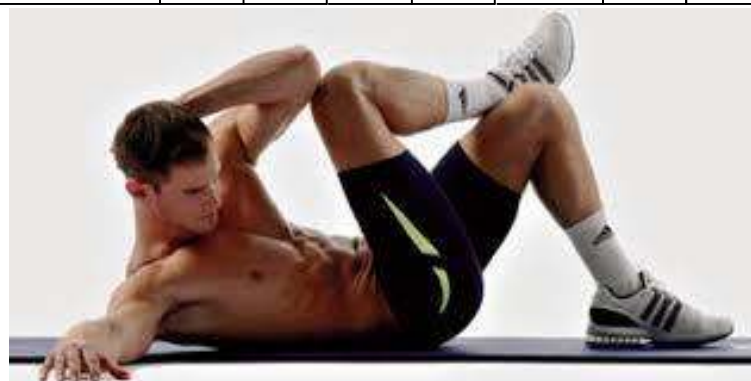
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
3	addominali	mountain climber	0	1	0	0	30	0	0

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

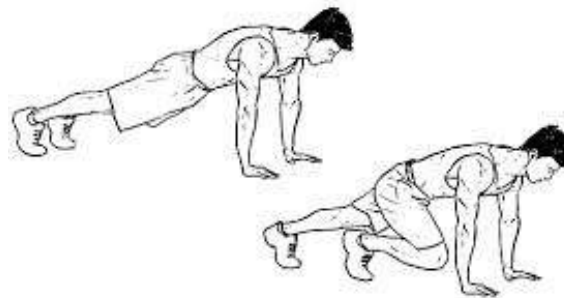
Sdraiarsi a terra e mantenere una gamba appoggiata a terra piegata a 45°. Posizionare la caviglia dell'altra gamba sul ginocchio della gamba piegata a terra. Mantenere le mani incrociate dietro la nuca. Cercare di toccare il ginocchio più in alto utilizzando il gomito dello stesso lato della gamba a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



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

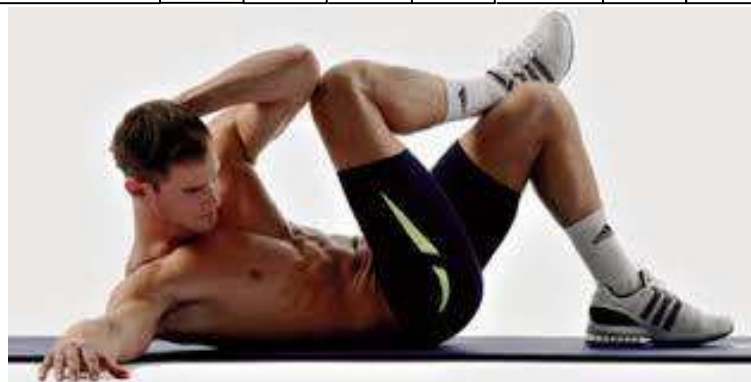
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
5	addominali	mountain climber	0	1	0	0	30	0	0

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



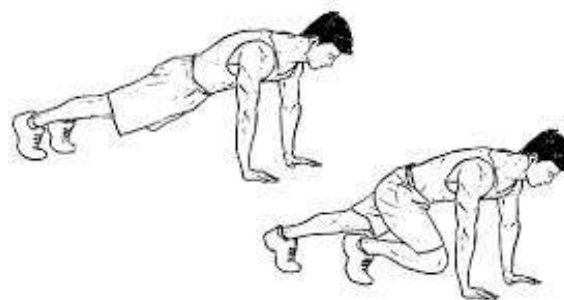
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
6	addominali	gomito ginocchio	0	1	0	0	30	0	0

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



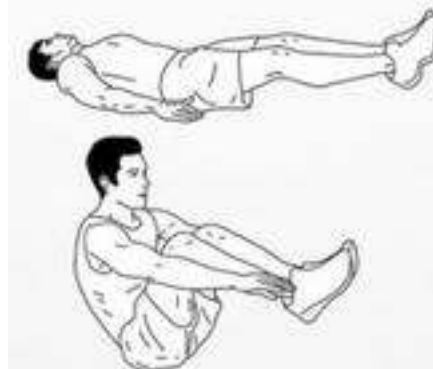
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
7	addominali	mountain climber	0	1	0	0	30	0	0

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

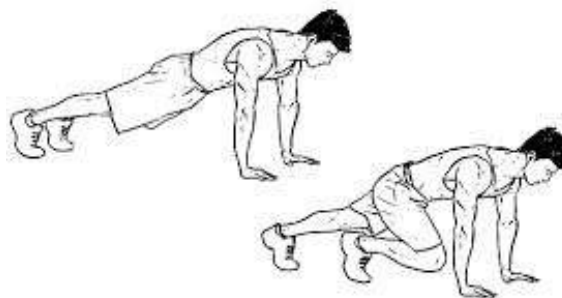
Sdraiarsi a terra e sollevare le gambe da terra lasciandole distese in aria. Mantenere la schiena sollevata da terra e mantenere le braccia distese verso i fianchi poi portare le ginocchia verso il petto e successivamente ridistendere le gambe e ripetere l'esecuzione



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

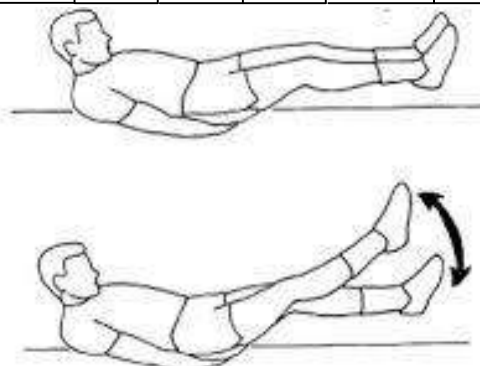
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
9	addominali	mountain climber	0	1	0	0	30	0	0

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



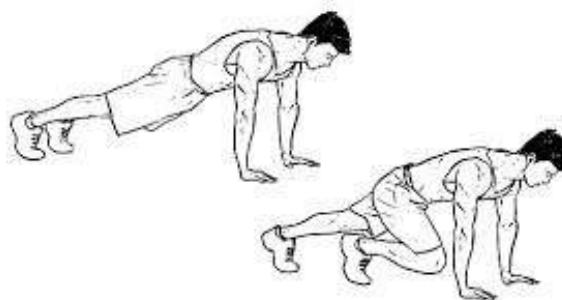
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
10	addominali	jack knife flutter kicks	0	1	0	0	60	0	0

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

