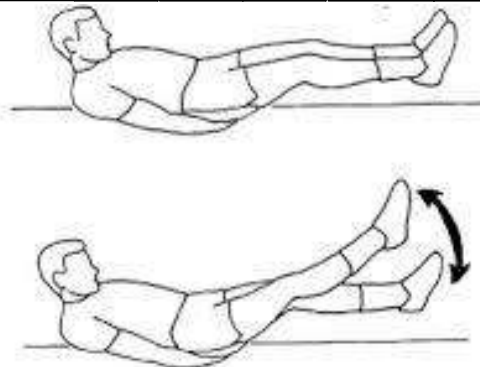


circuito addominali - abs tecno : ripetere il circuito 5 volte

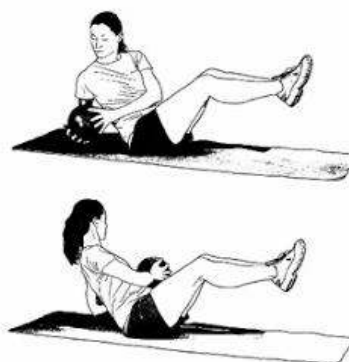
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
1	addominali	jack knife flutter kicks	0	1	10	0	0	0	0

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



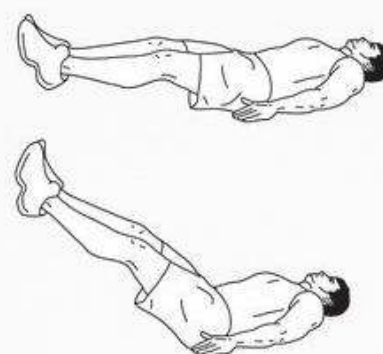
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
2	addominali	russian twist	0	1	4	0	0	0	0

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
3	addominali	leg raises (oscillazioni delle gambe)	0	1	10	0	0	0	0

Sdraiarsi a terra e distendere le gambe. Mantenere le braccia distese a terra lungo i fianchi. Sollevare le gambe ed effettuare una rotazione verso un lato, poi effettuare una rotazione verso l'altro lato e ripetere l'esecuzione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
4	addominali	4 tempi	0	1	10	0	0	0	0

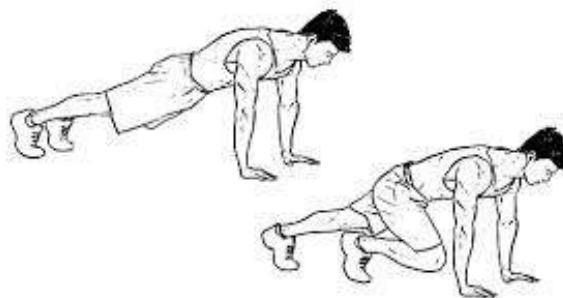
Sdraiarsi a terra e distendere le braccia al suolo in alto sopra la testa. Sollevare una gamba alla volta fino a 90°, poi riportare a terra una gamba alla volta in modo da ritornare nella posizione iniziale e ripetere l'esecuzione



circuito addominali - abs tecno : ripetere il circuito 5 volte

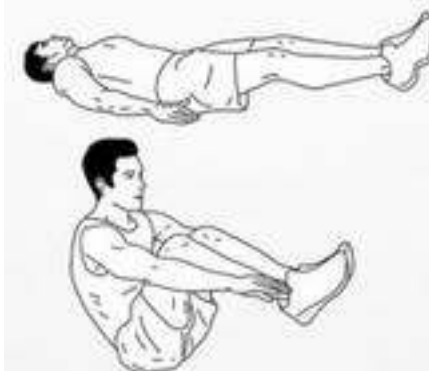
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
5	addominali	mountain climber	0	1	4	0	0	0	0

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



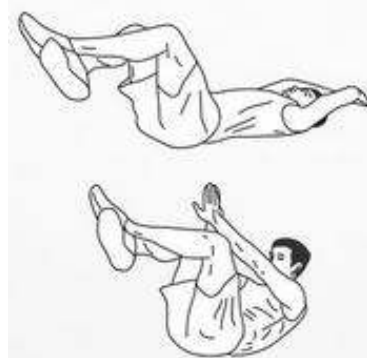
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
6	addominali	jack knife	0	1	10	0	0	0	0

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



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
7	addominali	knee crunch	0	1	10	0	0	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
8	addominali	windshield wiper	0	1	4	0	0	0	0

Sdraiarsi a terra e con le mani distese lateralmente e sollevare le gambe verso l'alto. Cercare di portare le gambe verso un lato e di arrivare il più possibile verso terra poi riportare in alto le gambe e ripetere l'esecuzione dall'altro lato



circuito addominali - abs tecno : ripetere il circuito 5 volte

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripetizioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
9	addominali	jack knife flutter kicks laterali (passano sopra e sotto ed escono lateralmente)	0	1	10	0	0	1	0

Sdraiarsi a terra e mantenere le gambe distese a terra e la schiena sollevata da terra. Mantenere le braccia distese in avanti verso i piedi. Incrociare alternativamente le gambe e ripetere l'esecuzione

