

circuito addominali - plank killer 8' : ripetere il circuito 2 volte - tempo totale 8'

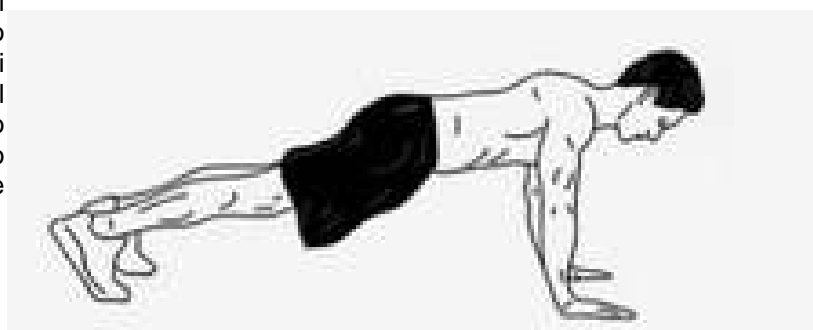
Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
1	addominali	plank frontale	0	1	0	0	30	0	0

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
2	addominali	full plank	0	1	0	0	30	0	0

Sdraiarsi supini, appoggiare le mani a terra 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 laterale destro con sollevamento bacino	0	1	0	0	30	0	0

Appoggiare a terra il gomito e sollevarsi da terra "lateralmente". Il peso grava sull'avambraccio che deve rimanere perfettamente in linea con la spalla. L'altro braccio rimane disteso lungo il corpo o con la mano che poggia al fianco. Adesso bisogna cercare di compiere un movimento verticale del fianco che deve abbassarsi ed alzarsi continuamente (è possibile aiutarsi con la mano nella fase di spinta verso terra). Bisogna cercare di mantenere la posizione fino a che si riesce ad eseguire in maniera corretta l'esercizio. Contrarre addominali e glutei per stabilizzare la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
4	addominali	side plank destro braccio teso	0	1	0	0	30	0	0

Appoggiare a terra il gomito destro e sollevarsi da terra "lateralmente". Distendere il braccio che è appoggiato a terra. L'altro braccio rimane disteso lungo il corpo o con la mano che poggia al fianco. Bisogna cercare di mantenere la posizione fino a che si riesce ad eseguire in maniera corretta l'esercizio. Contrarre addominali e glutei per stabilizzare la posizione



circolo addominali - plank killer 8' : ripetere il circolo 2 volte - tempo totale 8'

Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
5	addominali	plank laterale sinistro con sollevamento bacino	0	1	0	0	30	0	0

Appoggiare a terra il gomito e sollevarsi da terra "lateralmente". Il peso grava sull'avambraccio che deve rimanere perfettamente in linea con la spalla. L'altro braccio rimane disteso lungo il corpo o con la mano che poggia al fianco. Adesso bisogna cercare di compiere un movimento verticale del fianco che deve abbassarsi ed alzarsi continuamente (è possibile aiutarsi con la mano nella fase di spinta verso terra). Bisogna cercare di mantenere la posizione fino a che si riesce ad eseguire in maniera corretta l'esercizio. Contrarre addominali e glutei per stabilizzare la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
6	addominali	side plank sinistro braccio teso	0	1	0	0	30	0	0

Appoggiare a terra il gomito sinistro e sollevarsi da terra "lateralmente". Distendere il braccio che è appoggiato a terra. L'altro braccio rimane disteso lungo il corpo o con la mano che poggia al fianco. Bisogna cercare di mantenere la posizione fino a che si riesce ad eseguire in maniera corretta l'esercizio. Contrarre addominali e glutei per stabilizzare la posizione



Nr °	Gruppo	Esercizio	Kg	Serie	Ripeti zioni	Minuti	Secondi	Pausa Minuti	Pausa Secondi
7	addominali	mezzo plank inverso	0	1	0	0	0	0	0

Sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso l'alto. Appoggiare i gomiti a terra con le mani rivolte verso i piedi. Sollevare il bacino e mantenerlo il più possibile in alto in modo che sia allineato col resto del corpo. Mantenere la posizione



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

Sdraiarsi a terra con la pancia rivolta verso l'alto. Appoggiare le mani a terra con le dita rivolte verso i piedi. Sollevare il bacino e mantenerlo il più possibile in alto in modo che sia allineato col resto del corpo. Mantenere la posizione

