

WORKOUT ADDOMINALI SCOLPITI

Inizia con il WARM UP

(ripeti 3 volte con un intervallo di 20 secondi dopo l'esercizio)

Prosegui con il CIRCUITO 1

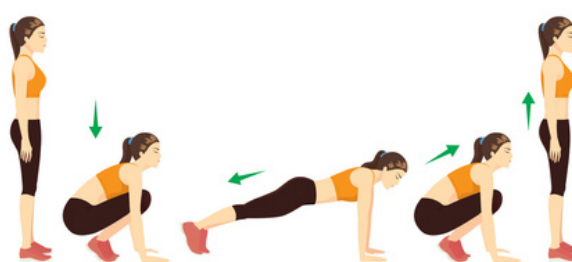
(ripeti 3 volte con un intervallo di 1 minuto dopo la serie)

Concludi con il CIRCUITO 2

(ripeti 3 volte con un intervallo di 1 minuto dopo la serie)

WARM UP

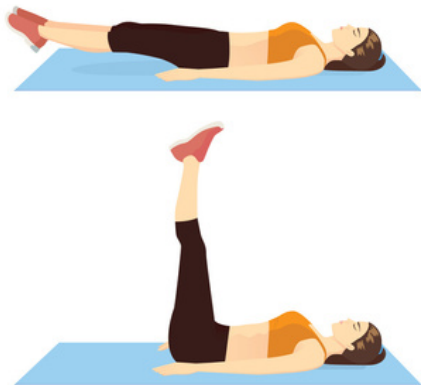
1 minuto



CIRCUITO 1

CRUNCH INVERSO

15/20 ripetizioni



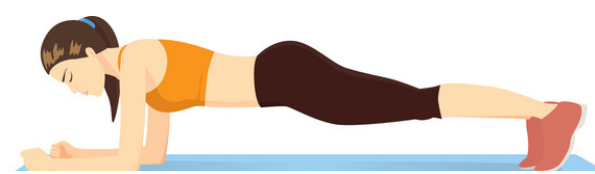
CRUNCH ALTERNATO

15 ripetizioni per lato



PLANK

30/40 secondi



CIRCUITO 2

CLIMBER

30/40 secondi



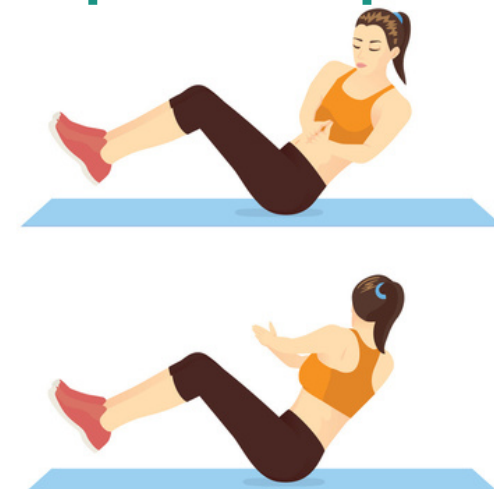
CRUNCH

15/20 ripetizioni



RUSSIAN TWIST

10 ripetizioni per lato



RICORDA!

alla fine di OGNI circuito
BEVI TANTA ACQUA

