

PROTOCOLLI D'ALLENAMENTO

MODULO1 /// "VENTRE PIATTO E ADDOMINALI TONICI"

/// LIVELLO 1

- **ADDOMINALI_A_Ripeti di seguito da 3 a 5 volte:**

1. Crunch addominali a terra 15/30
2. Camminata sul posto a ginocchia alte 30"
3. Cross crunch addominali a terra 16/30
4. Corsetta sul posto 30"
5. Tocco della caviglia alternato supini a terra 16/20
6. Camminata sul posto a ginocchia alte 30"
7. Plank facilitato, appoggio su ginocchia e gomiti 15/30"
8. Corsetta sul posto 30"
9. Superman alternato da quadrupedia 16/20
10. Camminata sul posto a ginocchia alte 30"
11. Torsioni busto in piedi con piccolo peso 16/20
12. Piccola corsetta sul posto 30"
13. Piccola Idratazione con acqua naturale a temperatura ambiente, recupera al massimo 60/90", e ripeti da 1 >>>

- **- ADDOMINALI_B_Ripeti di seguito da 3 a 5 volte:**

1. Reverse Crunch addominali a terra 12/15
2. Camminata sul posto e tocco dietro 30"
3. Inclinazioni laterali del busto (a braccia alte) 16/20
4. Piccoli saltelli apri e chiudi 30"
5. Scoop addominali 10/15
6. Camminata sul posto a tocco dietro 30"
7. Plank a braccia tese (ev. alla sedia) 15/30"
8. Piccoli saltelli apri e chiudi 30"
9. Obliqui in piedi, gomito ginocchio opposto 16/20
10. Camminata sul posto a tocco dietro 30"
11. Climber skip alla sedia 16/20
12. Piccoli saltelli apri e chiudi 30"
13. Piccola Idratazione con acqua naturale a temperatura ambiente, recupera al massimo 60/90", e ripeti da 1 >>>