

ADDOMINALI SCOLPITI IN 6 MINUTI

Eseguire questo circuito per 5 sessioni, ovviamente è da integrare in un percorso di allenamento. Soltanto questo circuito non potrà definire un allenamento, tale. Ma se fatto con costanza, durante i vostri WORKOUT vi aiuterà a migliorare le performance e l'aspetto esteriore.

TABELLA WORKOUT 1

segna tutti i record, per serie eseguita. Ricorda che nei 6' non è incluso il recupero, ma se proprio non riesci a ripartire subito aspetta al massimo 20". Segna tutti i valori che raggiungerai in tabella, e IMPEGNATI al massimo affinché i tuoi addominali acquistino la forma tanto desiderata.

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECORD	NO STOP
1	CRUNCH	MAX	I SET	NO STOP
			II SET	
2	PLANK	MAX	I SET	NO STOP
	misura il tempo per segnare il record		II SET	
3	REVERSE SIT UP	MAX	I SET	NO STOP
	portando le ginocchia al petto		II SET	

TABELLA WORKOUT 2

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECORD	NO STOP
1	CRUNCH	MAX	I SET	NO STOP
			II SET	
2	PLANK	MAX	I SET	NO STOP
	misura il tempo per segnare il record		II SET	
3	REVERSE SIT UP	MAX	I SET	NO STOP
	portando le ginocchia al petto		II SET	

facebook

twitter

YouTube

TABELLA WORKOUT 3

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECORD	NO STOP
1	CRUNCH	MAX	I SET	NO STOP
			II SET	
2	PLANK	MAX	I SET	NO STOP
	misura il tempo per segnare il record		II SET	
3	REVERSE SIT UP	MAX	I SET	NO STOP
	portando le ginocchia al petto		II SET	

TABELLA WORKOUT 4

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECORD	NO STOP
1	CRUNCH	MAX	I SET	NO STOP
			II SET	
2	PLANK	MAX	I SET	NO STOP
	misura il tempo per segnare il record		II SET	
3	REVERSE SIT UP	MAX	I SET	NO STOP
	portando le ginocchia al petto		II SET	

TABELLA WORKOUT 5

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECORD	NO STOP
1	CRUNCH	MAX	I SET	NO STOP
			II SET	
2	PLANK	MAX	I SET	NO STOP
	misura il tempo per segnare il record		II SET	
3	REVERSE SIT UP	MAX	I SET	NO STOP
	portando le ginocchia al petto		II SET	