

## PROGRAMMA PER IL CRUNCH

- 5 SESSIONI: **4 x 20** Crunch, con 45" di recupero
- 5 SESSIONI: **4 x 30** Crunch, con 30" di recupero
- 5 SESSIONI: **4 x 20** Crunch completi + 20 molleggi (ovvero nella stessa serie diventano 40 totali, 20 complete e 20 più corte in molleggio) con 45" di recupero

Le prime 15 sessioni saranno effettuate con WORKOUT ad intensità costante. L'unica "scossa" sarà data dalle decima alla quindicesima dove saranno eseguiti anche i molleggi.

Da utilizzare la tabella, per le ultime 5 Sessioni, INDICA NEGLI SPAZI VUOTI i tuoi miglioramenti serie dopo serie, allenamento dopo allenamento.

- 5 SESSIONI: **4 x Max** (il maggior numero di ripetizioni ad ogni serie) 45" di recupero


Rispetta i tempi di recupero, e non avere fretta di forzare. ESECUZIONI TECNICHE e Concentrazione massima.

Fissare un punto nel soffitto per evitare di scomporre il collo, attaccando il mento sul petto.

Buoni allenamenti da [www.allenarsiacasa.it](http://www.allenarsiacasa.it)

Se ti piace allenarti con noi, lascia la tua mail compilando il form e riceverai aggiornamenti costanti. [info@allenarsiacasa.it](mailto:info@allenarsiacasa.it)