

Come nel riscaldamento è fondamentale controllare l'esecuzione quindi sentirsi stabili.
Svolgere le ripetizioni con calma senza fretta,

Ripetere per 3 volte

- Tenuta, Superman Alternato 12 Rip



- Dalla Tenuta a Salita a Una Gamba 12 Rip



-Stella Laterale Tenuta 20 Sec



Ripetere per 4 volte

1: Plank Laterale + Twist 12 Rip



2: Ponte a Una Gamba 12 Rip Per Gamba



3: Single Stright Leg Stretch 30 Rip

