

Giorno 7 Posturale Settimana 3

Prima Sequenza

6/7 minuti

Come nel riscaldamento è fondamentale controllare l'esecuzione quindi sentirsi stabili. Svolgere le ripetizioni con calma senza fretta, meglio se eseguo la ripetizione in espirazione.

Ripetere per 3 volte

Tutti e tre con Gamba Destra poi Sinistra.

- Angelo 12 Rip



- Distendo 1 Gamba 12 Rip



-Circondazioni Gamba 10 Rip



Seconda Sequenza

6/7 minuti

Ripeti la sequenza per 3 volte

Recupero tra esercizio 15 secondi

1-Plank 30 Sec



2-Tenuta Laterale 30 Sec



3-Reverse Plank Leg Extension 8 Rip Per gamba



4-Roll-Up 10 Rip

