

20

TRAIN
YOUR
ABS

PMF TRAINING



PIETRO MACFIT

19

1 Dumbbell crunch



Reps 10 Rest 10sec

Sdraiati sulla schiena, appoggia un manubrio o una piastra sul petto afferralo con entrambe le mani. Solleva il busto, e abbassalo , mantenendo la tensione nella zona addominale

2 Tuck and crunch



Reps 15 Rest 10sec

Sdraiati con le mani vicino alla testa e le gambe sollevate con le ginocchia piegate a un angolo di 90 °. Sollevare contemporaneamente il busto e tirare le ginocchia verso il petto. Tieni le dita sulle tempie e inizia ogni ripetizione senza intaccare il busto. Non lasciare che i tuoi piedi tocchino il pavimento tra ripetizioni.

3 Modified V-sit



Reps 12 Rest 10sec

Sdraiati e solleva le gambe da terra e in modo che siano parallele al pavimento (non staccare la parte lombare da terra) le braccia tese lungo i fianchi. Tieni le braccia tese mentre sollevi il busto e porta le ginocchia al petto .

4 Crunch



Reps 20 Rest 90sec

Sdraiati con le ginocchia piegate e i piedi a terra, braccia incrociate sul petto. Usa gli add. per sollevare il busto

I tuoi addominali saranno già vicini alla fatica, ma cerca di mantenere la posizione più alta in ogni esecuzione per almeno un secondo, facendoli lavorare il più duramente possibile.

5 Hanging leg raise



Reps 10 Rest 10sec

Giusto avvertimento, questo duro esercizio dà il tono per quello che sarà un allenamento brutale che coinvolge quattro diversi esercizi di sospensione aggrappati ad una barra cercandi di avere le gambe distese.

facile : porta le ginocchia al petto
difficile: porta le gambe a squadra

6 Hanging knee raise twist



Reps 12 per lato Rest 10sec

Inizia aggrappandoti alla barra piega le ginocchia portandole al petto e ruota il bacino contemporaneamente. Ripeti l'esercizio, alternando i lati.

7 Decline plank with foot touch



Reps 10 per lato Rest 10sec
mettiti in una posizione declinata,
appoggiandoti sugli avambracci con i piedi
sollevati su una panca. Il tuo corpo
dovrebbe formare una linea dritta dai talloni
alla testa e l'obiettivo è quello di mantenere
quella posizione durante l'esercizio.

Sollevarre un piede dalla panca e spostarlo
lateralmente per toccare il pavimento, quindi
riportarlo in panchina. Continua, alternando i
lati.

9 seated russian twists



Reps 12 per lato Rest 10sec

Sediti sul pavimento con le ginocchia piegate e i talloni a terra. (alzando i piedi da terra aumenterai il lavoro) Il busto dovrebbe essere in cima nella posizione di crunch, formando un angolo di 45° rispetto al terreno. Girare il busto da un lato all'altro, muovendosi in modo fluido e controllato.

10 bycycle crunches



Reps 15 per lato Rest 10sec

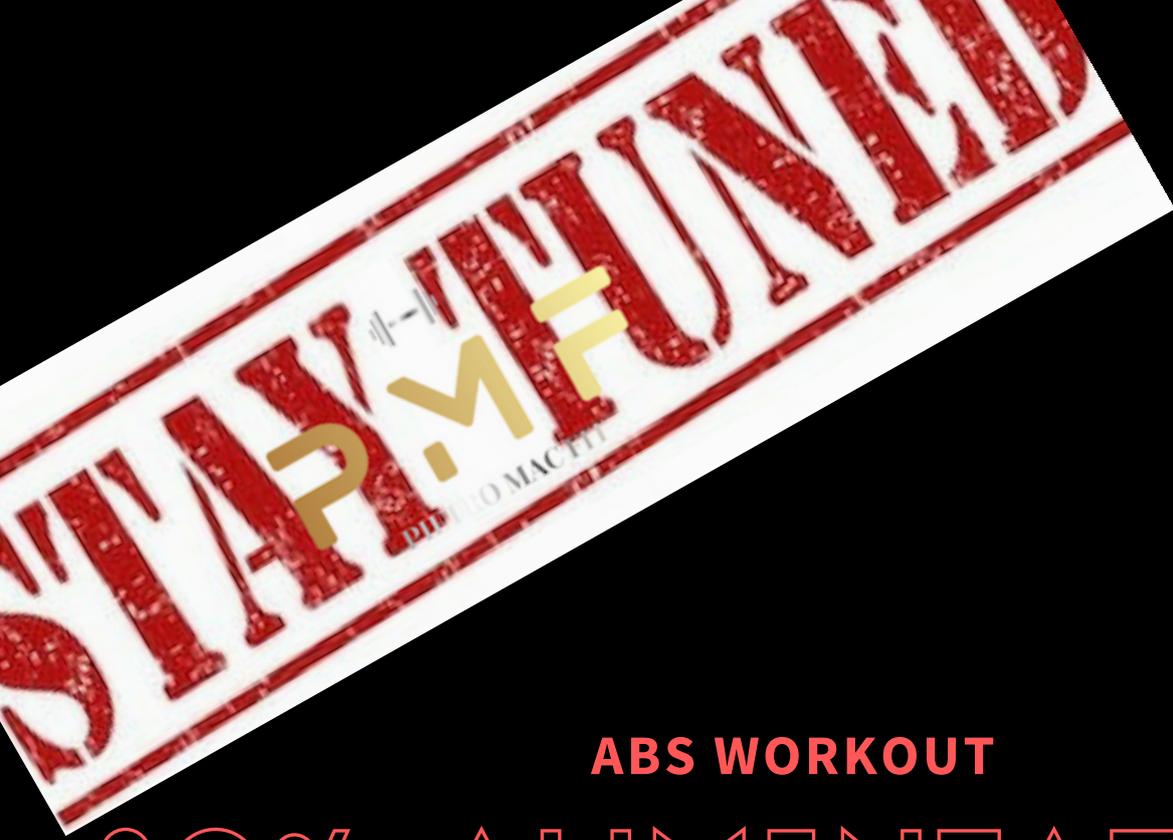
Sdraiati sulla schiena con le mani vicino alle tempie e le gambe sollevate con le ginocchia piegate a un angolo di 90 °. Portare il ginocchio destro verso il petto mentre si alza il busto e si torce in modo che il gomito sinistro arrivi a incontrare il ginocchio. Quindi abbassati e fai lo stesso sul lato opposto. Tieni le spalle e i piedi sollevati da terra per costringere gli addominali a lavorare duramente per stabilizzare il busto.

11 Plank



Time Max Rest 90sec

Mantieni una rigida posizione corporea , con i fianchi sollevati, i glutei stretti , e i talloni uniti. Attivando così il core , la testa e il collo rilassati. Respira lentamente e profondamente, mantieni la posizione il più a lungo possibile, senza incurvare la zona lombare .



ABS WORKOUT

80% ALIMENTAZIONE
20% ALLENAMENTO

per qualsiasi consiglio alimentare scrivimi
whatsapp +393392760663
info@pietromacfit.it

TAGGAMI NEI TUOI ALLENAMENTI
RICEVERAI UN OMAGGIO
INSTAGRAM @PIETROMAC.FIT

