

- Carponi, inarcare e distendere la schiena (2x5)
- Carponi, distendo la schiena (andando ad appoggiare i glutei sui talloni) e la inarco (abbassando il bacino a terra) (2x2x10")
- Carponi, faccio passare un braccio sotto l'altro, andando ad appoggiare una spalla a terra (3x10")
- In piedi, distensione e flessione del collo avanti – dietro – destra – sinistra (2x3)
- Carponi, distendo gamba dx e braccio sx tenendo la posizione (30"/45") e invertito
- Carponi, gambe divaricate e in appoggio sui gomiti, molleggio avanti e indietro (2x5)
- Proni, appoggio le mani a terra in corrispondenza dei fianchi e tengo la testa sollevata (30"/45")
- Supina, appoggio le mani a terra lungo i fianchi e tengo la testa sollevata (30"/45")
- Supina, distensione gambe dietro il capo (2x10")
- Supina, schiaccio la zona lombare a terra (4x10")
- Supina braccia larghe, porto il ginocchio dx verso la mano sx e viceversa (3x10")
- Addominali in tenuta (4x15" o 3xMax)
- Addominali in tenuta braccia alte (4x15" o 3xMax)
- Plank (3x45"/1' rec. 1')
- Plank inverso (3x30"/45" rec. 1')
- Crunch (addominale senza sollevare la schiena) (4x15)
- Crunch inverso (da posizione a candela tengo la caduta delle gambe) (4x10)
- Seduto contro il muro (glutei più vicini possibile al muro) appoggio la schiena in modo che rimanga completamente distesa, sollevo le braccia e tengo la posizione (ausilio del bastone se necessario) (3x10")
- Posizione di scarico contro il muro gambe alte (5')