

In questo ebook voglio condividere con te alcuni trucchi e esercizi da applicare durante l'anno da aggiungere ad Addome Fast Effect per non fare diventare statico l'allenamento addominale, l'allenamento consiste a dare alcune chicche durante l'anno agli addominali per evitare stallo addominale, e una routine da fare 3-4 volte l'anno ogni 3-4 mesi.

Esempio: dopo 3 o 4 mesi che applichi l'allenamento di Addome Fast Effect, per 2-3 settimane al massimo fai l'allenamento spiegato in questo ebook, per poi ritornare allenamento di addome fast, e dopo 3-4 mesi di nuovo ripeti questo allenamento, e così via per tutto l'anno.

Attenzione!! Questo allenamento non deve sostituire l'allenamento di Addome Fast Effect, ma è da includere a cicli durante l'anno per 2-3 settimane per poi passare di nuovo ad Addome Fast Effect, altrimenti fare questo allenamento sempre, per tutto l'anno rischi il sovrallenamento, (perdita di massa muscolare addominale).

Ecco il tuo allenamento da includere durante l'anno ad Addome Fast Effect

Allenamento da fare a giorni alterni

Primo giorno:

Esercizio: crunch a terra con peso dietro la nuca, serie 3x15+1 fino al cedimento, recupero per serie 90 secondi

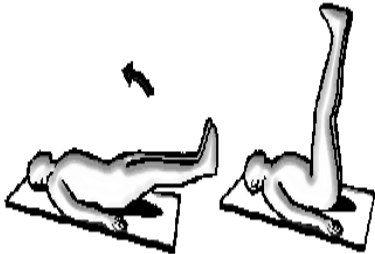


Spiegazione dell'esercizio: utilizza tre carichi, esempio: 3 manubri uno da 10kg, uno da 8kg, e uno da 6kg

Esecuzione dell'esercizio: fai le prime 5 ripetizioni con un manubrio da 10kg fino ad arrivare alla 5 ripetuta per arrivare quasi al limite, subito dopo diminuisci il peso e fai altre 5 ripetute, diminuisci di nuovo il peso e fai le ultime 5 ripetute, e hai completato la prima serie da 15, recupero 90", fanne 3 serie in totale. Quando fai l'ultima serie, che hai completato le ultime 15 ripetute, molla il peso e fanne una 4 serie senza peso fino al cedimento.

Secondo giorno:

Esercizio: crunch inverso a terra, 3x15+1 fino al cedimento, recupero per serie 90 secondi

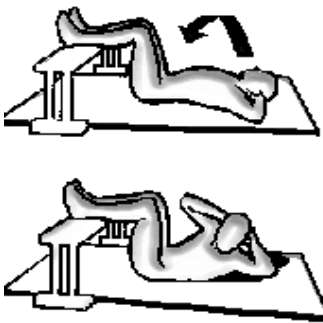


Spiegazione dell'esercizio: utilizzare dei pesi da tenere alle caviglie, o dei manubri da bloccare con i piedi.

Il procedimento dell'esercizio è come il primo esercizio, afferrare il peso con i piedi e fare le prime 5 ripetute, per poi diminuire il carico e farne altre 5, e di nuovo diminuirsi il carico e completa le ultime 5 ripetute fino a farne 3 serie da 15 con 90" di recupero per serie, come hai completato l'ultima serie fai una 4 serie senza peso fino al cedimento.

Terzo giorno:

Esercizio: crunch con torsione alternato, 3x30+1 fino al cedimento, recupero 90 secondi



Spiegazione dell'esercizio: usa un manubrio da posizionare dietro la nuca

Esecuzione dell'esercizio: afferra il primo peso e fai 5 ripetute a destra, e 5 a sinistra, alternando destra e sinistra fino ad arrivare a 10 torsioni, diminuisci il carico e fai subito la seconda serie, diminuisci di nuovo il carico e completa l'ultima serie, recupera 90" e ai completato la prima serie, ripeti per 3 volte, finendo l'ultima serie fanne sempre una 4 serie senza peso fino al cedimento.