MANDIII

1. **Corsetta** sul posto, tempo di una canzone (consiglio: Kasabian “eez-eh”!!!!!!!)
2. Fatelo due volte se non vi sentite sufficientemente caldi
3. 10 **squat**, 3 serie con páusette in mezzo. L’ultima serie aggiungete un saltino ad ogni squat! (Ricordate piegare le gambe portando indietro il bacino, non le ginocchia avanti!)
4. Serie di **tenute**:
   - posizione a cucchiaio per 20 secondi
   - giro sul fianco destro per 20 secondi
   - giro sul fianco sinistro per 20 secondi
   - arco per 20 secondi (pancia a terra e gambe e braccia su tese!!!!)
5. Stesso lavoro **in appoggio sui gomit**i (20 secondi per lato)
6. **Chiusure addominali**: da sdraiati braccia verso l’alto, mi chiudo a pallina portano le ginocchia verso il busto. 10 chiusure, 3 serie con le dovute pausette.
7. **Adominali laterali** sul fianco dx e sx:
   - sollevo 10 volte le gambe tese unite
   _ sollevo 10 volte il busto (tocco a terra con un braccio per darmi equilibrio)
8. **Dorsali e lombari**: da sdraiati pancia a terra
   - 15 volte sollevo braccia tese
   - 15 volte sollevo le gambe tese unite
   - 15 volte sollevo braccia e busto
   - 15 volte sollevo braccia, busto e gambe
9. **Plank** (corpo proteso indietro) per 1 minuto (respiro!!!)
10. **Piegamenti**:
    - 10 a braccia strette (i gomiti devono sfiorare i fianchi)
    - 10 braccia un po’ larghe
    - 10 braccia larghissime
11. Per chi se la sente **verticali sulla testa**:
    - 10 raggruppate
    - 10 divaricate
    - 10 tese unite (eventualmente tappezzare la superficie attorno di cuscini per ammortizzare le cadute)

Per qualunque dubbio scrivetemi! Se non siete stanchi alla fine potete ripeterlo più volte… **allungatevi** alla fine e buon lavoro!