

PILATES WORKOUT



RLF ROLL DOWN: ESEGUIRE PER 5 VOLTE



STRETCHING GAMBA SINGOLA: ESEGUIRE 5 VOLTE PER LATO



AB CURLS: ESEGUIRE PER 10 VOLTE



ADDOMINALI OBLIQUI: ESEGUIRE PER 10 VOLTE



SCISSOR: ESEGUIRE 10 VOLTE PER LATO



OBLIQUI: ESEGUIRE 10 VOLTE PER LATO



PONTE: ESEGUIRE 15 VOLTE



GLUTEI: ESEGUIRE 15 VOLTE PER LATO



SUPERMEN: ESEGUIRE 20 VOLTE



PLANK: RESISTERE 1 MINUTO ED AUMENTARE GRADUALMENTE