

## Allenamento addominale - le chicche con serie triple

L'allenamento addominali con chicche è un sistema da fare per una parte dell'anno routine di allenamento finalizzate all'accrescimento della massa muscolare addominale e dalla forza.

Cosa consiste e perché è efficace, oltre a tutti i consigli che hai trovato su Addome Explosion, osservazione tecniche, consigli alimentari, cose da evitare e da stare attenti, esercizi adatti al tuo tipo di corpo, sicuramente l'hai trovato interessante e utili. In questo nuovo report aggiuntivo ti spiego come durante l'anno devi dare delle chicche agli addominali, una scossa ogni tanto per tenerli sempre attivi, ed evitare lo stallo addominale, (scarso pompaggio muscolare addominale).

Questo report non è fatto per sostituire Addome Explosion o tutti gli ebook che hai già letto, ma è una aggiunta per migliorare sempre più il tuo addome.

Per chi si allena da molto tempo il tradizionale allenamento addominale può diventare statico, (bloccato, scarso pompaggio e poco soddisfacente), allora per evitare questo, ho preparato questo fantastico report da associare ad Addome Explosion.

Per 3-4 volte l'anno, ogni 3-4 mesi a fine allenamento in palestra, o a casa, o comunque quando devi allenare gli addominali, sostituisci il tuo allenamento addominale con questo programma per 2-3 settimane, per poi ritornare al allenamento di Addome Explosion, perché fare tutto l'anno queste routine di allenamento si rischia il sovrallenamento, ( perdita di massa muscolare addominale), Invece fatto 3-4 volte l'anno ti dara una bella scossa all'addome, e inoltre eviterai stalli, e scarso pompaggio muscolare. Ti permetterà di avere sempre un buon tono muscolare attivo per tutto l'anno.

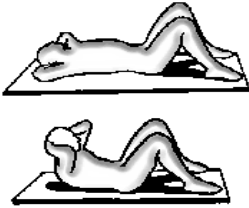
**L'allenamento a chicche consiste di fare le serie triple senza fermarsi, fare 3 esercizi consecutivi senza pausa, per poi recuperare 3 minuti a fine esercizi, e rifare la sequenza totale 3 volte, sempre a giorni alterni.**

## Ecco la pratica dell'allenamento addominale a chicche con serie triple

**Primo giorno:** crunch a terra, + crunch inverso a terra, + 1 minuto torsioni con bastone

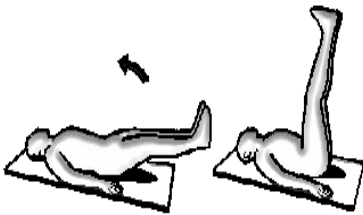
### Sequenza esercizi:

1)esercizio: crunch a terra 10 ripetizioni



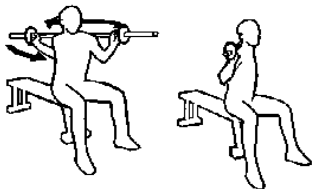
+

2)esercizio: crunch inverso a terra 10 ripetizioni



+

3)esercizio: torsione con bastone 1 minuto



Recupero 3 minuti per sequenza esercizi, ripetere totale per 3 volte

**Secondo giorno:** crunch con torsione, + spinte del bacino in alto, + doppio crunch

### **Sequenza esercizi:**

1)esercizio: crunch con torsione alternate, 5 torsioni a destra, e 5 a sinistra



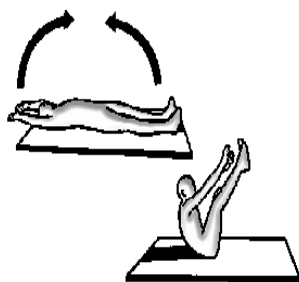
+

2)esercizio: spinte del bacino in alto, solleva il bacino contraendo l'addome, 10 ripetizioni



+

3)esercizio: doppio crunch, 10 ripetizioni



Recupero 3 minuti per sequenza esercizi, ripetere totale per 3 volte

**Terzo giorno:** doppio crunch alternato, + crunch inverso a terra a gambe flesse, + doppio crunch a gambe flesse

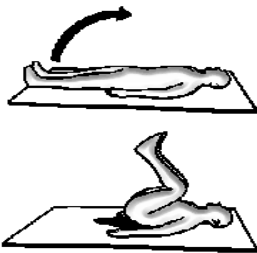
### Sequenza esercizi:

1)esercizio: doppio crunch alternato, va fatto 5 ripetizioni a destra, e 5 a sinistra, avvicinando gomito destro al ginocchio sinistro, e viceversa



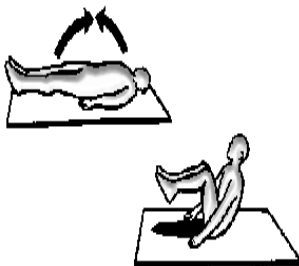
+

2)esercizio: crunch inverso a terra a gambe flesse, 10 ripetizioni



+

3)esercizio: doppio crunch a gambe flesse, 10 ripetizioni



Recupero 3 minuti per sequenza esercizi, ripetere totale per 3 volte