

# FITNESS IN GRAVIDANZA



**AFFONDI**  
10 ripetizioni  
per lato



**AIR SQUAT**  
20 ripetizioni



**DIP SU PALLA/SEDIA**  
15 ripetizioni



**DOUBLE SIDE STEP SQUAT**  
10 ripetizioni  
per lato



**BIRD DOGS**  
10 ripetizioni  
per lato



**PONTE**  
20 ripetizioni