8 Minuti

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 Rip
2		Crunch alternato	x15 Rip
	Recupero		30 Sec
3		Crunch con spinta delle mani	x30 Rip
4		Elevazione gambe in 4 tempi	x15 Rip
	Recupero		30 Sec
5		Crunch con mani appoggiate	x30 Rip
6		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x30 Rip
	Recupero		30 Sec
7		Crunch con braccia incrociate	x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch con ginocchia al petto	x30 Rip

Abify

Questo è il workout in PDF. Nell'app vivi l'esperienza completa.

Qui hai la struttura tecnica. Nell'app trovi un'esperienza più ricca, più dinamica e più viva.

- 🎬 Guida video con animazioni complete
- 🎵 Musica proprietaria per allenarti meglio
- ⚙️ Timer e impostazioni personalizzabili
- 📅 Piani progressivi da 30, 60 e 90 giorni
- ✨ Nuovi workout generati con intelligenza artificiale

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.