Addominali 1&1

Principiante | 4 min

1		Crunch con spinta delle mani	60 Sec
	Recupero		20 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	60 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Incrociare alternato dei piedi	60 Sec

P4P

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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.