Addominali 3&3

Avanzato | 10 min

1		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	60 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	60 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	60 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Crunch gomito-ginocchio incrociato	60 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Crunch gomito-ginocchio incrociato	60 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch gomito-ginocchio incrociato	60 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Elevazione gambe in 4 tempi	60 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Elevazione gambe in 4 tempi	60 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Elevazione gambe in 4 tempi	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.