Addominali a piramide

Intermedio | 6 min

1		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x30 Rip
	Recupero		30 Sec
2		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
4		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x5 Rip
	Recupero		30 Sec
5		Leg Push	x30 Rip
	Recupero		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Leg Push	x20 Rip
	Recupero		10 Sec
7		Leg Push	x10 Rip
	Recupero		5 Sec
8		Leg Push	x5 Rip

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.

- 🎬 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.