Addominali ad alta intensità

Intermedio | 8 min

1		Contrazione alternata addominali	30 Sec
2		Crunch completo in verticale	x30 Rip
	Recupero		15 Sec
3		Contrazione alternata addominali	30 Sec
4		Crunch completo in verticale	x30 Rip
	Recupero		15 Sec
5		Leg Push	x30 Rip
6		Bicicletta addominali	30 Sec
	Recupero		15 Sec
7		Leg Push	x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		**Bicicletta addominali**	**30** Sec
	Recupero		**15 Sec**
9		**Contrazione alternata addominali**	**30** Sec
10		**Plank laterale in appoggio sul gomito**	**x10** 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.