Addominali alla Bruce Lee

Avanzato | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Oblique Roll Down	30 Sec
		Recupero	10 Sec
3		V-Ups	30 Sec
		Recupero	10 Sec
4		Leg Push	x30 Rip
		Recupero	10 Sec
5		Wide V-Ups	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Floor Wiper	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		X-Crunch con abbracci del ginocchio	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Plank in scivolamento	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Sollevamenti laterali	15 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.