Addominali alla spartana

Avanzato | 9 min

1		Incrociare alternato dei piedi	30 Sec
2		Elevazione gambe in 4 tempi	x15 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Crunch completo in verticale	x25 Rip
4		Flessioni inverse	x25 Rip
	Recupero		15 Sec
5		Plank in scivolamento	x20 Rip
	Recupero		10 Sec
6		Sit-Up a V	20 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Leg Push	x25 Rip
8		Crunch a gambe sollevate	x25 Rip
	Recupero		10 Sec
9		Battito alternato gambe	40 Sec
	Recupero		15 Sec
10		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x25 Rip
11		Elevazione gambe in 4 tempi	x20 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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.