Addominali bassi

Principiante | 4 min

1		Bicicletta addominali	20 Sec
2		Elevazione gambe in 4 tempi	x5 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Crunch all'indietro	20 Sec
4		Contrazione alternata addominali	20 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Incrociare alternato dei piedi	20 Sec
6		Bicicletta addominali	20 Sec
	Recupero		20 Sec
7		Leg Push	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch all'indietro	20 Sec

Recupero **20 Sec**

9		Elevazione gambe in 4 tempi	x5 Rip
10		Contrazione alternata addominali	20 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.

- 🎬 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.