Addominali bassi – Livello 3

Avanzato | 8 min

1		Flessioni inverse	x40 Rip
2		Contrazione alternata addominali	40 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Crunch all'indietro	x45 Rip
	Recupero		10 Sec
4		Incrociare alternato dei piedi	20 Sec
5		Elevazione gambe in 4 tempi	x20 Rip
	Recupero		10 Sec
6		Incrociare alternato dei piedi	30 Sec
7		Leg Push	x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero			**10 Sec**
8		**Elevazione gambe in 4 tempi**	**x20** Rip
9		**Incrociare alternato dei piedi**	**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.