Addominali definiti

Principiante | 9 min

1		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Crunch con braccia incrociate	x20 Rip
3		Crunch all'indietro	x20 Rip
		Recupero	10 Sec
4		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Crunch con braccia incrociate	x25 Rip
6		Crunch all'indietro	x25 Rip
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Crunch con braccia incrociate	x30 Rip
9		Crunch all'indietro	x30 Rip
		Recupero	10 Sec
10		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Crunch gomito-ginocchio incrociato	30 Sec
		Recupero	10 Sec
12		Crunch gomito-ginocchio incrociato	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.