# Addominali definiti – Livello 2

Intermedio | 11 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Mountain Climber | 30 Sec |
| | | Recupero | 15 Sec |
| 2 |  | Crunch con braccia incrociate | x25 Rip |
| | | Recupero | 10 Sec |
| 3 |  | Jumping Jacks | 30 Sec |
| | | Recupero | 10 Sec |
| 4 |  | Crunch all'indietro | x25 Rip |
| | | Recupero | 10 Sec |
| 5 |  | Mountain Climber | 40 Sec |
| | | Recupero | 10 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Crunch con braccia incrociate | x30 Rip |
| 7 |  | Crunch all'indietro | x30 Rip |
| | Recupero | | 10 Sec |
| 8 |  | Jumping Jacks | 30 Sec |
| | Recupero | | 10 Sec |
| 9 |  | Mountain Climber | 20 Sec |
| | Recupero | | 10 Sec |
| 10 |  | Crunch con braccia incrociate | x30 Rip |
| 11 |  | Crunch all'indietro | x30 Rip |
| | Recupero | | 10 Sec |
| 12 |  | Jumping Jacks | 30 Sec |
| | Recupero | | 10 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | Crunch gomito-ginocchio incrociato | 20 Sec |
| 14 |  | Foot 2 Foot Crunch | 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.

- 🎬 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.