Addominali e cardio per svegliarti

Principiante | 5 min

1		Jumping Jacks	15 Sec
		Recupero	15 Sec
2		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
3		Crunch con braccia incrociate	x20 Rip
		Recupero	10 Sec
4		Contrazione alternata addominali	20 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Saltelli alternati	20 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Contrazione alternata addominali	30 Sec
7		Crunch con braccia incrociate	x30 Rip
	Recupero		10 Sec
8		Saltelli alternati	30 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.