Addominali e glutei

Intermedio | 9 min

1		Estensione concentrata dei fianchi	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
2		Estensione concentrata dei fianchi	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
3		Crunch con spinta delle mani	x30 Rip
4		Incrociare alternato dei piedi	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Ponte su una gamba	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
6		Ponte su una gamba	x10 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Crunch con spinta delle mani	x25 Rip
8		Incrociare alternato dei piedi	30 Sec
	Recupero		10 Sec
9		Estensioni dell'anca in posizione prona	x25 Rip
	Recupero		10 Sec
10		Estensioni dell'anca in posizione prona	x25 Rip
	Recupero		10 Sec
11		Crunch con spinta delle mani	x25 Rip
12		Incrociare alternato dei piedi	30 Sec
	Recupero		10 Sec
13		Single Leg Stretch	40 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.