Addominali in 2 minuti

Principiante | 2 min

1		Crunch con spinta delle mani	x20 Rip
2		Contrazione alternata addominali	30 Sec
3		Crunch completo in verticale	x20 Rip
4		Incrociare alternato dei piedi	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.