Addominali in 8 minuti – Livello 2

Intermedio | 10 min

1		Crunch all'indietro	x40 Rip
2		Leg Push	x40 Rip
	Recupero		15 Sec
3		Elevazione gambe in 4 tempi	x20 Rip
4		Contrazione alternata addominali	60 Sec
	Recupero		15 Sec
5		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x60 Rip
6		Crunch alternato	x20 Rip
	Recupero		15 Sec
7		Crunch con ginocchia al petto	x40 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		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.