Addominali in 8 minuti – Livello 3

Avanzato | 9 min

1		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x50 Rip
2		Press up con pesi Manubri	x50 Rip
	Recupero		15 Sec
3		Crunch gomito-ginocchio incrociato	x25 Rip
4		Twist doppio	x50 Rip
	Recupero		15 Sec
5		Elevazione gambe in 4 tempi	x25 Rip
6		Incrociare alternato dei piedi	x50 Rip

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.