Addominali “in fiamme”

Principiante | 8 min

1		Crunch con braccia incrociate	30 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
		Recupero	10 Sec
3		Sollevamento a 15cm	30 Sec
		Recupero	10 Sec
4		Crunch a gambe sollevate	30 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Flessioni inverse	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Sollevamenti laterali	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Divaricamento delle gambe in sospensione	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Allungamento lombare con rotazione delle ginocchia	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Plank in scivolamento	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Crunch in torsione	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Battito alternato gambe	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.