Addominali obliqui

Intermedio | 4 min

1		Twist doppio	30 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
3		Oblique Roll Down	30 Sec
4		Plank laterale con gambe incrociate	30 Sec

Recupero **30 Sec**

5		Russian Twist	30 Sec
6		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
7		Twist doppio	30 Sec
8		Plank laterale con gambe incrociate	15 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.