Addominali obliqui – Livello 2

Intermedio | 10 min

1		Plank laterale con gambe incrociate	x10 Rip
	Recupero		15 Sec
2		Plank laterale con gambe incrociate	x10 Rip
	Recupero		15 Sec
3		Plank laterale con gambe incrociate	x10 Rip
	Recupero		15 Sec
4		Sollevamenti laterali	x10 Rip
	Recupero		15 Sec
5		Sollevamenti laterali	x10 Rip
	Recupero		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sollevamenti laterali	x10 Rip
		Recupero	15 Sec
7		Bicicletta da supino	30 Sec
		Recupero	15 Sec
8		Bicicletta da supino	30 Sec
		Recupero	15 Sec
9		Bicicletta da supino	30 Sec
		Recupero	15 Sec
10		Twist doppio	30 Sec
		Recupero	15 Sec
11		Twist doppio	30 Sec
		Recupero	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Twist doppio	30 Sec
	Recupero		15 Sec
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 Rip
	Recupero		15 Sec
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 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.