Addominali obliqui – Livello 3

Avanzato | 9 min

1		Plank laterale con gambe incrociate	x15 Rip
	Recupero		10 Sec
2		Plank laterale con gambe incrociate	x15 Rip
	Recupero		10 Sec
3		Sollevamenti laterali	x15 Rip
	Recupero		10 Sec
4		Sollevamenti laterali	x15 Rip
	Recupero		10 Sec
5		Bicicletta da supino	40 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bicicletta da supino	40 Sec
		Recupero	15 Sec
7		Twist doppio	40 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Twist doppio	40 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Twist doppio	40 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Foot 2 Foot Crunch	x20 Rip
		Recupero	10 Sec
11		Foot 2 Foot Crunch	x20 Rip
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		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.