Addominali “pazzeschi”

Avanzato | 10 min

1		Crunch alternato	x10 Rip
		Recupero	20 Sec
2		Contrazione alternata addominali	40 Sec
		Recupero	20 Sec
3		Bicicletta addominali	x20 Rip
4		Floor Wiper	x10 Rip
		Recupero	15 Sec
5		Crunch completo in verticale	x20 Rip
6		V-Ups	x15 Rip
7		Crunch con ginocchia al petto	x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero	10 Sec

8		Leg Push	x20 Rip
9		Elevazione gambe in 4 tempi	x10 Rip
10		Twist doppio	x20 Rip
11		Crunch gomito-ginocchio incrociato	x10 Rip

Recupero	30 Sec

12		Crunch alternato	x5 Rip
13		Contrazione alternata addominali	20 Sec
14		Bicicletta addominali	x10 Rip
15		Floor Wiper	x5 Rip
16		Crunch completo in verticale	x10 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-Ups	x10 Rip
18		Crunch con ginocchia al petto	x10 Rip
19		Leg Push	x10 Rip
20		Elevazione gambe in 4 tempi	x5 Rip
21		Twist doppio	x10 Rip
22		Crunch gomito-ginocchio incrociato	x5 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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.