Addominali “pazzeschi” – Livello 2

Avanzato | 15 min

1		Incrociare alternato dei piedi	x20 Rip
2		Wide V-Ups	x10 Rip
3		Press up con pesi Manubri	x20 Rip
4		Plank laterale in appoggio sul gomito	10 Sec

Recupero 45 Sec

5		Crunch con spinta delle mani	x20 Rip
6		Leg Push	x15 Rip
7		Crunch rotazione obliqua	x15 Rip
8		Crunch con spinta delle mani	x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Leg Push	x15 Rip
10		Crunch rotazione obliqua	x15 Rip

Recupero **30 Sec**

11		Double leg stretch	x30 Rip
12		Crunch completo in verticale	x30 Rip
13		Plank laterale in appoggio sul gomito	20 Sec
14		Elevazione gambe in 4 tempi	x10 Rip
15		Crunch all'indietro	x30 Rip
16		Elevazione gambe in 4 tempi	x10 Rip
17		Leg Push	x30 Rip

Recupero **30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Crunch rotazione obliqua	x15 Rip
19		Crunch con ginocchia al petto	x20 Rip
20		Wide V-Ups	x20 Rip
21		Leg Push	x20 Rip
22		Crunch completo in verticale	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.