Addominali “pazzeschi” – Livello 3

Avanzato | 19 min

1		Crunch completo in verticale	x30 Rip
2		Plank	60 Sec
3		Bicicletta addominali	x30 Rip
4		Plank	60 Sec
Recupero			30 Sec
5		Crunch all'indietro	x30 Rip
6		Plank	60 Sec
7		Leg Push	x30 Rip
8		Incrociare alternato dei piedi	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero			**30 Sec**
9		**Twist doppio**	**40** Sec
10		**Foot 2 Foot Crunch**	**40** Sec
11		**Plank Laterale**	**40** Sec
12		**Crunch rotazione obliqua**	**40** Sec
Recupero			**30 Sec**
13		**Plank laterale con gambe incrociate**	**40** Sec
14		**Crunch all'indietro**	**x30** Rip
15		**Crunch con spinta delle mani**	**x30** Rip
16		**Crunch completo in verticale**	**40** Sec
Recupero			**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x30 Rip
18		Crunch all'indietro	x30 Rip
19		Leg Push	x30 Rip
20		Elevazione gambe in 4 tempi	x10 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.