Addominali per l'estate

Intermedio | 4 min

1		Crunch all'indietro	40 Sec
		Recupero	20 Sec
2		X-Crunch con abbracci del ginocchio	40 Sec
		Recupero	20 Sec
3		Elevazione gambe in 4 tempi	40 Sec
		Recupero	20 Sec
4		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.