Addominali per principianti

Principiante | 4 min

1		Crunch completo in verticale	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
2		Contrazione alternata addominali	10 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Crunch con mani appoggiate	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
4		Crunch all'indietro	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
5		Foot 2 Foot Crunch	x10 Rip
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Crunch con mani appoggiate x10 Rip

Recupero 10 Sec

7  Crunch all'indietro x10 Rip

Recupero 10 Sec

8  Incrociare alternato dei piedi 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.