# Addominali + Pettorali

Principiante | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Push-up delle ginocchia | x20 Rip |
| 2 |  | Crunch con ginocchia al petto | x20 Rip |
| | Recupero | | 30 Sec |
| 3 |  | Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio) | x20 Rip |
| 4 |  | Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie | x20 Rip |
| | Recupero | | 45 Sec |
| 5 |  | Flessioni | x20 Rip |
| 6 |  | Elevazione gambe in 4 tempi | x10 Rip |
| | Recupero | | 45 Sec |
| 7 |  | Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto | x20 Rip |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Bicicletta addominali | x20 Rip |

Recupero **45 Sec**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 |  | Flessioni | x20 Rip |
| 10 |  | Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio) | x20 Rip |
| 11 |  | Elevazione gambe in 4 tempi | x10 Rip |
| 12 |  | Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie | 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.

Scarica l'app


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.