# Addominali + Pettorali – Livello 2

Intermedio | 13 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle | x20 Rip |
| 2 |  | Elevazione gambe in 4 tempi | x10 Rip |
| 3 |  | Crunch completo in verticale | x20 Rip |
| 4 |  | Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio) | x20 Rip |

Recupero **30 Sec**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 |  | Flessioni | x30 Rip |
| 6 |  | X-Crunch con abbracci del ginocchio | x20 Rip |
| 7 |  | Crunch all'indietro | x30 Rip |
| 8 |  | Flessioni con rotazione del busto | x5 Rip |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Recupero | | | **40 Sec** |
| 9 |  | ● **Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto** | **x20** Rip |
| 10 |  | ● **Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie** | **x20** Rip |
| 11 |  | ● **Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto** | **x20** Rip |
| 12 |  | ● **Crunch all'indietro** | **x20** Rip |
| Recupero | | | **40 Sec** |
| 13 |  | ● **Crunch rotazione obliqua** | **x20** Rip |
| 14 |  | ● **Crunch completo in verticale** | **x20** Rip |
| 15 |  | ● **Crunch all'indietro** | **x20** Rip |
| 16 |  | ● **Flessioni con rotazione del busto** | **x5** Rip |
| 17 |  | ● **Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle** | **x20** Rip |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 |  | Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio) | 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.