Addominali + Pettorali – Livello 3

Avanzato | 12 min

1		Commando Plank	30 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Commando Plank	30 Sec
		Recupero	10 Sec
3		Piegamenti Esplosivi	20 Sec
		Recupero	10 Sec
4		Piegamenti Esplosivi	20 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Crunch completo in verticale	x30 Rip
6		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **10 Sec**

7  ● **Crunch completo in verticale** **x30** Rip

8  ● **Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)** **x30** Rip

Recupero **10 Sec**

9  ● **Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)** **x30** Rip

10  ● **Crunch completo in verticale** **x30** Rip

Recupero **10 Sec**

11  ● **Elevazione gambe in 4 tempi** **x20** Rip

Recupero **10 Sec**

12  ● **Elevazione gambe in 4 tempi** **x20** Rip

Recupero **10 Sec**

13  ● **Flessioni a Stella** **x30** Rip

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.