Addominali + Pettorali - Livello 3

Avanzato | 21 min | 206 Kcal

1		Crunch con ginocchia al petto	x20 Rip
2		Flessioni con rotazione del busto	x10 Rip
	Recupero		40 Sec
3		Elevazione gambe in 4 tempi	x15 Rip
4		Piegamenti a V sui pugni	x15 Rip
	Recupero		40 Sec
5		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x30 Rip
6		Piegamenti Esplosivi	40 Sec
	Recupero		40 Sec
7		Incrociare alternato dei piedi	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Push-Up Spiderman	x30 Rip
		Recupero	40 Sec
9		V-Ups	30 Sec
10		Flessioni a Stella	x30 Rip
		Recupero	40 Sec
11		Piegamenti Hindu	x25 Rip
12		Plank laterale con gambe incrociate	x10 Rip
		Recupero	40 Sec
13		Twist doppio	30 Sec
14		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x30 Rip
		Recupero	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Elevazione gambe in 4 tempi	x20 Rip
16		Crunch con mani appoggiate	x30 Rip
17		Crunch gomito-ginocchio incrociato	x30 Rip
	Recupero		60 Sec
18		Flessioni Spartane	30 Sec
	Recupero		20 Sec
19		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
20		Piegamenti Esplosivi	30 Sec

Chestify

Questo è il workout in PDF. Nell'app vivi l'esperienza co

Qui hai la struttura esperienza più ricca, più dinamica e p

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.