Addominali scolpiti – Livello 2

Intermedio | 11 min

1		Commando Plank	30 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Commando Plank	30 Sec
		Recupero	10 Sec
3		Battito alternato gambe	30 Sec
		Recupero	10 Sec
4		Battito alternato gambe	30 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Battito alternato gambe	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sit-Up a V	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Sit-Up a V	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Sit-Up a V	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x25 Rip
		Recupero	10 Sec
10		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x25 Rip
		Recupero	10 Sec
11		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x25 Rip
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Elevazione gambe in 4 tempi	x20 Rip

Recupero **10 Sec**

13		Elevazione gambe in 4 tempi	x20 Rip

Recupero **10 Sec**

14		Elevazione gambe in 4 tempi	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.

- 🎬 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.