Addominali scolpiti per donne – 2

Intermedio | 5 min

1		Crunch con spinta delle mani	x25 Rip
	Recupero		15 Sec
2		Elevazione gambe in 4 tempi	x10 Rip
	Recupero		15 Sec
3		Crunch con mani appoggiate	x15 Rip
	Recupero		15 Sec
4		Elevazione gambe in 4 tempi	x10 Rip
	Recupero		15 Sec
5		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x15 Rip
	Recupero		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch alternato	x10 Rip

Recupero **15 Sec**

7		Elevazione gambe in 4 tempi	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.