Addominali scolpiti per donne

Principiante | 3 min

1		Crunch con spinta delle mani	x10 Rip
2		Elevazione gambe in 4 tempi	x5 Rip

Recupero 15 Sec

3		Crunch con mani appoggiate	x16 Rip
4		Elevazione gambe in 4 tempi	x6 Rip

Recupero 15 Sec

5		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x10 Rip
6		Crunch alternato	x7 Rip
7		Elevazione gambe in 4 tempi	x8 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.