# Addominali superveloci

Principiante | 3 min | 30 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Crunch con ginocchia al petto | x30 Rip |
| 2 |  | Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie | x30 Rip |
| 3 |  | Elevazione gambe in 4 tempi | x15 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.