Addominali superveloci – Livello 2

Intermedio | 4 min

1		Crunch completo in verticale	x30 Rip
2		Leg Push	x30 Rip
	Recupero		10 Sec
3		Crunch completo in verticale	x30 Rip
4		Leg Push	x30 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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.