Addominali tonici

Principiante | 11 min

1		Jumping Jacks	30 Sec
2		Crunch Addominale	20 Sec
3		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	20 Sec
4		Oblique Roll Down	20 Sec
5		Jumping Jacks	30 Sec
6		Crunch Addominale	20 Sec
7		Crunch all'indietro	20 Sec
8		Leg Push	20 Sec
9		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 Sec
11		Plank laterale in appoggio sul gomito	20 Sec
12		Leg Push	20 Sec
13		Jumping Jacks	30 Sec
14		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
15		Elevazione gambe in 4 tempi	20 Sec
16		Crunch completo in verticale	20 Sec
17		Crunch con spinta delle mani	20 Sec
18		Plank	30 Sec
19		Plank laterale in appoggio sul gomito	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 Sec
21		Butt kicks	45 Sec
22		Jumping Jacks	45 Sec
23		Leg Push	20 Sec
24		Crunch all'indietro	20 Sec
25		Plank	45 Sec

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.