Addominali tonici – Livello 2

Intermedio | 13 min

1		Mountain Climber	40 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Crunch Addominale	25 Sec
3		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	25 Sec
4		Oblique Roll Down	25 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Mountain Climber	40 Sec
		Recupero	10 Sec
6		Crunch Addominale	25 Sec
7		Crunch all'indietro	25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Leg Push	25 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Mountain Climber	40 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
12		Leg Push	30 Sec
		Recupero	10 Sec
13		Mountain Climber	45 Sec
		Recupero	10 Sec
14		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **10 Sec**

15  **Elevazione gambe in 4 tempi** **30** Sec

16  **Crunch completo in verticale** **30** Sec

Recupero **10 Sec**

17  **Mountain Climber** **45** Sec

Recupero **10 Sec**

18  **Leg Push** **30** Sec

19  **Crunch all'indietro** **30** Sec

Recupero **10 Sec**

20  **Plank** **45** Sec

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.