Focus addominali

Principiante | 8 min

1		Bicicletta addominali	30 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Crunch all'indietro	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Jumping Jacks	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Crunch completo in verticale	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mountain Climber	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Crunch Addominale	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Elevazione gambe in 4 tempi	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Mountain Climber	30 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.

- 🎬 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.