Petto e addominali in mostra

Intermedio | 13 min

1		Piegamenti Hindu	x15 Rip
	Recupero		10 Sec
2		Piegamenti Hindu	x15 Rip
	Recupero		10 Sec
3		Piegamenti Hindu	x15 Rip
	Recupero		10 Sec
4		Crunch all'indietro	x30 Rip
5		Leg Push	x20 Rip
	Recupero		10 Sec
6		Crunch all'indietro	x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Leg Push	x20 Rip
		Recupero	10 Sec
8		Crunch completo in verticale	x30 Rip
		Recupero	10 Sec
9		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x25 Rip
		Recupero	10 Sec
10		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x25 Rip
		Recupero	10 Sec
11		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x25 Rip
		Recupero	10 Sec
12		Crunch all'indietro	x30 Rip
13		Elevazione gambe in 4 tempi	x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **10 Sec**

14  **Piegamenti a V sui pugni** **x10** Rip

Recupero **15 Sec**

15  **Piegamenti a V sui pugni** **x10** 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.