Plank da 5 minuti

Principiante | 4 min

1		Plank	45 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Plank Laterale	15 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Plank in scivolamento	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Plank laterale in appoggio sul gomito	15 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Plank	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank laterale con gambe incrociate	15 Sec
		Recupero	10 Sec
7		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.

- 🎬 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.