100 Kcal

Principiante | 14 min

1		Butt kicks	25 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Saltelli alternati	25 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Squat Pulsanti	20 Sec
4		Jumping Jacks	25 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Squat con saltelli	20 Sec
6		Saltelli alternati	25 Sec
	Recupero		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bend and Reach	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Saltelli Potenti	20 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Bend and Reach	30 Sec
		Recupero	15 Sec
11		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	20 Sec
		Recupero	10 Sec
12		Jumping Jacks	25 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plank	30 Sec
		Recupero	10 Sec
14		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	15 Sec
15		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	15 Sec
16		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	5 Sec
17		Plank	30 Sec
		Recupero	5 Sec
18		Butt kicks	20 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	5 Sec
20		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	20 Sec
		Recupero	5 Sec
21		Jumping Jacks	20 Sec
		Recupero	10 Sec
22		Jumping Jacks	20 Sec
		Recupero	10 Sec
23		Butt kicks	30 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.