100 Kcal

Intermedio | 11 min

1		Jumping Jacks	30 Sec
2		Saltelli alternati	30 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Butt kicks	40 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Squat con saltelli	25 Sec
5		Saltelli alternati	20 Sec
6		Bend and Reach	30 Sec
	Recupero		10 Sec
7		Saltelli Potenti	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	20 Sec
10		Jumping Jacks	25 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Plank	30 Sec
12		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	10 Sec
13		Jumping Jacks	30 Sec
14		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	5 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plank	30 Sec
16		Butt kicks	30 Sec
	Recupero		10 Sec
17		Saltelli alternati	30 Sec
18		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	30 Sec
	Recupero		5 Sec
19		Jumping Jacks	20 Sec
20		Jumping Jacks	20 Sec
	Recupero		10 Sec
21		Butt kicks	35 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.