100 Kcal

Avanzato | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Jacks	30 Sec
9		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	20 Sec
10		Saltelli alternati	30 Sec
	Recupero		10 Sec
11		Plank	30 Sec
12		Saltelli alternati	30 Sec
13		Jumping Jacks	30 Sec
	Recupero		10 Sec
14		Saltelli alternati	30 Sec
15		Plank	30 Sec
16		Butt kicks	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero	10 Sec

17		Saltelli alternati	40 Sec
18		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	40 Sec
19		Jumping Jacks	40 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.