174 kcal

Avanzato | 19 min

1		Mountain Climber	40 Sec
2		Jumping Jacks	45 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Crunch completo in verticale	50 Sec
4		Burpee	40 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Bicicletta addominali	45 Sec
6		Squat	40 Sec
7		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch completo in verticale	40 Sec
9		Jumping Jacks	40 Sec

Recupero **20 Sec**

10		Burpee con salto	40 Sec
11		Crunch completo in verticale	45 Sec

Recupero **20 Sec**

12		Crunch all'indietro	45 Sec
13		Jumping Jacks	45 Sec
14		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
15		Butt kicks	45 Sec
16		Leg Push	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero			**20 Sec**
17		Mountain Climber	**45** Sec
18		Crunch all'indietro	**45** Sec
19		Corsa sul posto con ginocchia alte	**45** Sec
20		Crunch con braccia incrociate	**45** Sec
21		Jumping Jacks	**45** Sec
22		Leg Push	**45** Sec
23		Butt kicks	**30** Sec
24		Mountain Climber	**25** 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.