200 Kcal

Intermedio | 26 min

1		Jumping Lunges	30 Sec
		Recupero	20 Sec
2		Burpee con salto	30 Sec
		Recupero	20 Sec
3		Mountain Climber	45 Sec
		Recupero	30 Sec
4		Jumping Jacks	45 Sec
		Recupero	15 Sec
5		Jumping Lunges	40 Sec
		Recupero	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Burpee con salto	40 Sec
7		Jumping Jacks	40 Sec
	Recupero		30 Sec
8		Crunch con spinta delle mani	40 Sec
9		Mountain Climber	40 Sec
	Recupero		20 Sec
10		Crunch all'indietro	30 Sec
11		Burpee con salto	35 Sec
	Recupero		30 Sec
12		Crunch completo in verticale	30 Sec
13		Jumping Jacks	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Crunch con mani appoggiate	30 Sec
		Recupero	20 Sec
15		Jacks toccando le dita dei piedi	30 Sec
		Recupero	20 Sec
16		Jacks toccando le dita dei piedi	30 Sec
		Recupero	20 Sec
17		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	20 Sec
18		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	20 Sec
19		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
20		Bend and Reach	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

21		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
22		Bend and Reach	40 Sec
23		Contrazione alternata addominali	40 Sec

Recupero **20 Sec**

24		Crunch completo in verticale	40 Sec
25		Jumping Lunges	30 Sec

Recupero **20 Sec**

26		Bicicletta addominali	40 Sec
27		Squat	40 Sec
28		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Crunch completo in verticale	40 Sec
30		Jumping Jacks	40 Sec
	Recupero		20 Sec
31		Burpee con salto	40 Sec
32		Crunch completo in verticale	35 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.