207 kcal

Intermedio | 25 min

1		Jumping Jacks	60 Sec
		Recupero	15 Sec
2		Burpee con salto	60 Sec
		Recupero	10 Sec
3		Jumping Jacks	60 Sec
		Recupero	30 Sec
4		Crunch con spinta delle mani	60 Sec
5		Mountain Climber	60 Sec
		Recupero	20 Sec
6		Crunch all'indietro	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Burpee con salto	35 Sec
	Recupero		30 Sec
8		Crunch completo in verticale	30 Sec
9		Jumping Jacks	60 Sec
10		Crunch con mani appoggiate	30 Sec
	Recupero		20 Sec
11		Jacks toccando le dita dei piedi	30 Sec
	Recupero		20 Sec
12		Jacks toccando le dita dei piedi	30 Sec
	Recupero		20 Sec
13		Saltelli alternati	60 Sec
	Recupero		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Saltelli alternati	60 Sec
	Recupero		20 Sec
15		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
16		Bend and Reach	40 Sec
	Recupero		20 Sec
17		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
18		Bend and Reach	40 Sec
19		Contrazione alternata addominali	40 Sec
	Recupero		20 Sec
20		Crunch completo in verticale	40 Sec
21		Jumping Lunges	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

22		**Bicicletta addominali**	**40** Sec
23		**Squat**	**40** Sec
24		**Incrociare alternato dei piedi**	**40** Sec
25		**Crunch completo in verticale**	**40** Sec
26		**Jumping Jacks**	**40** Sec

Recupero **20 Sec**

27		**Burpee con salto**	**40** Sec
28		**Crunch completo in verticale**	**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.