251 kcal

Avanzato | 28 min

1		Mountain Climber	40 Sec
2		Jumping Jacks	45 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Mountain Climber	50 Sec
	Recupero		20 Sec
4		Crunch all'indietro	45 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Crunch completo in verticale	45 Sec
	Recupero		20 Sec
6		Crunch con mani appoggiate	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jacks toccando le dita dei piedi	45 Sec
8		Saltelli alternati	40 Sec
	Recupero		20 Sec
9		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
10		Bend and Reach	40 Sec
11		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
12		Bend and Reach	40 Sec
13		Contrazione alternata addominali	40 Sec
	Recupero		20 Sec
14		Crunch completo in verticale	40 Sec
15		Burpee	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

16		Bicicletta addominali	40 Sec
17		Squat	40 Sec
18		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec
19		Crunch completo in verticale	40 Sec
20		Jumping Jacks	40 Sec

Recupero **20 Sec**

21		Burpee con salto	40 Sec
22		Crunch completo in verticale	45 Sec

Recupero **20 Sec**

23		Crunch all'indietro	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Jumping Jacks	45 Sec
25		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
26		Butt kicks	45 Sec
27		Leg Push	45 Sec

Recupero **20 Sec**

28		Mountain Climber	45 Sec
29		Crunch all'indietro	45 Sec
30		Corsa sul posto con ginocchia alte	45 Sec
31		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
32		Jumping Jacks	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Leg Push	45 Sec
34		Butt kicks	30 Sec
35		Mountain Climber	25 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.