280 kcal

Avanzato | 31 min

1		Mountain Climber	40 Sec
2		Jumping Jacks	45 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Jumping Jacks	60 Sec
	Recupero		20 Sec
4		Crunch con spinta delle mani	45 Sec
5		Mountain Climber	50 Sec
	Recupero		20 Sec
6		Crunch all'indietro	40 Sec
7		Burpee con salto	35 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

8  ● **Crunch completo in verticale** **40** Sec

9  ● **Jumping Jacks** **40** Sec

Recupero **20 Sec**

10  ● **Crunch con mani appoggiate** **40** Sec

11  ● **Jacks toccando le dita dei piedi** **45** Sec

12  ● **Saltelli alternati** **40** Sec

Recupero **20 Sec**

13  ● **Crunch a gambe sollevate** **40** Sec

14  ● **Bend and Reach** **40** Sec

15  ● **Crunch a gambe sollevate** **40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Bend and Reach	40 Sec
17		Contrazione alternata addominali	40 Sec
	Recupero		20 Sec
18		Crunch completo in verticale	40 Sec
19		Burpee	40 Sec
	Recupero		20 Sec
20		Bicicletta addominali	40 Sec
21		Squat	40 Sec
22		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec
23		Crunch completo in verticale	40 Sec
24		Jumping Jacks	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

25		Burpee con salto	40 Sec
26		Crunch completo in verticale	45 Sec

Recupero **20 Sec**

27		Crunch all'indietro	45 Sec
28		Jumping Jacks	45 Sec
29		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
30		Butt kicks	45 Sec
31		Leg Push	45 Sec

Recupero **20 Sec**

32		Mountain Climber	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Crunch all'indietro	45 Sec
34		Corsa sul posto con ginocchia alte	45 Sec
35		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
36		Jumping Jacks	45 Sec
37		Leg Push	45 Sec
38		Butt kicks	30 Sec
39		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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.