300 Kcal

Avanzato | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

14		Crunch con mani appoggiate	40 Sec
15		Jacks toccando le dita dei piedi	45 Sec
16		Saltelli alternati	40 Sec

Recupero **20 Sec**

17		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
18		Bend and Reach	40 Sec
19		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
20		Bend and Reach	40 Sec
21		Contrazione alternata addominali	40 Sec

Recupero **20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Crunch completo in verticale	40 Sec
23		Burpee	40 Sec

Recupero **20 Sec**

24		Bicicletta addominali	40 Sec
25		Squat	40 Sec
26		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec
27		Crunch completo in verticale	40 Sec
28		Jumping Jacks	40 Sec

Recupero **20 Sec**

29		Burpee con salto	40 Sec
30		Crunch completo in verticale	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

31		Crunch all'indietro	45 Sec
32		Jumping Jacks	45 Sec
33		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
34		Butt kicks	45 Sec
35		Leg Push	45 Sec

Recupero **20 Sec**

36		Mountain Climber	45 Sec
37		Crunch all'indietro	45 Sec
38		Corsa sul posto con ginocchia alte	45 Sec
39		Crunch con braccia incrociate	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Jumping Jacks	45 Sec
41		Leg Push	45 Sec
42		Butt kicks	30 Sec
43		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.