318 kcal

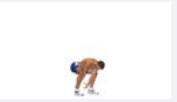
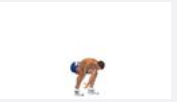
Avanzato | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mountain Climber	60 Sec
	Recupero		20 Sec
9		Crunch all'indietro	40 Sec
10		Burpee con salto	35 Sec
	Recupero		20 Sec
11		Crunch completo in verticale	40 Sec
12		Jumping Jacks	60 Sec
	Recupero		20 Sec
13		Crunch con mani appoggiate	40 Sec
14		Jacks toccando le dita dei piedi	45 Sec
15		Saltelli alternati	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero			**20 Sec**
16		● Crunch a gambe sollevate	**40** Sec
17		● Bend and Reach	**60** Sec
18		● Crunch a gambe sollevate	**40** Sec
19		● Bend and Reach	**60** Sec
20		● Contrazione alternata addominali	**30** Sec
Recupero			**20 Sec**
21		● Crunch completo in verticale	**40** Sec
22		● Burpee	**40** Sec
Recupero			**20 Sec**
23		● Bicicletta addominali	**40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Squat	40 Sec
25		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec
26		Crunch completo in verticale	40 Sec
27		Jumping Jacks	40 Sec
	Recupero		20 Sec
28		Burpee con salto	40 Sec
29		Crunch completo in verticale	45 Sec
	Recupero		20 Sec
30		Crunch all'indietro	45 Sec
31		Jumping Jacks	45 Sec
32		Crunch con braccia incrociate	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Butt kicks	45 Sec
34		Leg Push	45 Sec

Recupero **20 Sec**

35		Mountain Climber	45 Sec
36		Crunch all'indietro	45 Sec
37		Corsa sul posto con ginocchia alte	45 Sec
38		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
39		Jumping Jacks	45 Sec
40		Leg Push	45 Sec
41		Butt kicks	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.