336 kcal

Avanzato | 37 min

1		Jumping Jacks	45 Sec
2		Butt kicks	45 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Jumping Jacks	60 Sec
4		Crunch con spinta delle mani	40 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Plank	20 Sec
6		Jumping Jacks	40 Sec
7		Crunch con spinta delle mani	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mountain Climber	40 Sec
	Recupero		20 Sec
9		Crunch all'indietro	30 Sec
10		Burpee con salto	35 Sec
11		Plank	40 Sec
	Recupero		15 Sec
12		Crunch completo in verticale	30 Sec
13		Jumping Jacks	30 Sec
14		Crunch con mani appoggiate	30 Sec
	Recupero		15 Sec
15		Jacks toccando le dita dei piedi	30 Sec

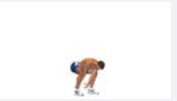
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Plank	40 Sec
17		Saltelli alternati	40 Sec

Recupero **15 Sec**

18		Saltelli alternati	40 Sec
19		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
20		Bend and Reach	40 Sec

Recupero **15 Sec**

21		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
22		Plank	30 Sec
23		Bend and Reach	40 Sec
24		Contrazione alternata addominali	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **15 Sec**

25		Crunch completo in verticale	40 Sec
26		Jumping Lunges	30 Sec
27		Plank	40 Sec

Recupero **15 Sec**

28		Bicicletta addominali	40 Sec
29		Squat	40 Sec
30		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec
31		Plank	40 Sec

Recupero **15 Sec**

32		Crunch completo in verticale	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Jumping Jacks	40 Sec
	Recupero		15 Sec
34		Burpee con salto	40 Sec
35		Crunch completo in verticale	40 Sec
	Recupero		15 Sec
36		Crunch all'indietro	45 Sec
37		Saltelli alternati	45 Sec
	Recupero		15 Sec
38		Crunch all'indietro	45 Sec
39		Saltelli alternati	45 Sec
	Recupero		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Corsa sul posto con ginocchia alte	40 Sec
41		Crunch all'indietro	45 Sec
42		Incrociare alternato dei piedi	45 Sec
Recupero			15 Sec
43		Crunch con braccia incrociate	40 Sec
44		Jumping Jacks	45 Sec
45		Crunch completo in verticale	40 Sec
46		Corsa sul posto con ginocchia alte	40 Sec
Recupero			15 Sec
47		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec
48		Jumping Jacks	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Crunch completo in verticale	30 Sec
50		Butt kicks	40 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.