344 kcal

Avanzato | 38 min

1		Mountain Climber	50 Sec
		Recupero	20 Sec
2		Burpee con salto	30 Sec
		Recupero	20 Sec
3		Jumping Jacks	60 Sec
		Recupero	20 Sec
4		Jumping Jacks	60 Sec
5		Burpee	60 Sec
		Recupero	20 Sec
6		Crunch con spinta delle mani	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Mountain Climber	60 Sec
		Recupero	20 Sec
8		Burpee con salto	40 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	40 Sec
		Recupero	20 Sec
13		Crunch con mani appoggiate	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Jacks toccando le dita dei piedi	60 Sec
15		Saltelli alternati	60 Sec

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	40 Sec

Recupero **20 Sec**

21		Crunch completo in verticale	40 Sec
22		Burpee	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero			**20 Sec**
23		**Bicicletta addominali**	**40** Sec
24		**Squat**	**40** Sec
25		**Incrociare alternato dei piedi**	**40** Sec
26		**Crunch completo in verticale**	**40** Sec
27		**Jumping Jacks**	**60** Sec
Recupero			**20 Sec**
28		**Burpee con salto**	**60** Sec
29		**Crunch completo in verticale**	**45** Sec
Recupero			**20 Sec**
30		**Crunch all'indietro**	**45** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Jumping Jacks	60 Sec
32		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
33		Butt kicks	60 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	60 Sec
38		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
39		Jumping Jacks	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Leg Push	45 Sec
41		Butt kicks	60 Sec
42		Mountain Climber	45 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.