375 kcal

Avanzato | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 Sec

Recupero **20 Sec**

9		Burpee con salto	40 Sec
10		Plank	40 Sec
11		Jumping Jacks	40 Sec
12		Crunch con spinta delle mani	40 Sec
13		Mountain Climber	40 Sec

Recupero **20 Sec**

14		Crunch all'indietro	30 Sec
15		Burpee con salto	35 Sec
16		Plank	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **15 Sec**

17		Crunch completo in verticale	30 Sec
18		Jumping Jacks	30 Sec
19		Crunch con mani appoggiate	30 Sec

Recupero **15 Sec**

20		Jacks toccando le dita dei piedi	30 Sec
21		Plank	40 Sec
22		Saltelli alternati	40 Sec

Recupero **15 Sec**

23		Saltelli alternati	40 Sec
24		Crunch a gambe sollevate	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Bend and Reach	40 Sec
Recupero			15 Sec
26		Crunch a gambe sollevate	40 Sec
27		Plank	30 Sec
28		Bend and Reach	40 Sec
29		Contrazione alternata addominali	40 Sec
Recupero			15 Sec
30		Crunch completo in verticale	40 Sec
31		Jumping Lunges	30 Sec
32		Plank	40 Sec
Recupero			15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Bicicletta addominali	40 Sec
34		Squat	40 Sec
35		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec
36		Plank	40 Sec

Recupero **15 Sec**

37		Crunch completo in verticale	40 Sec
38		Jumping Jacks	40 Sec

Recupero **15 Sec**

39		Burpee con salto	40 Sec
40		Crunch completo in verticale	40 Sec

Recupero **15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Crunch all'indietro	45 Sec
42		Saltelli alternati	45 Sec

Recupero **15 Sec**

43		Crunch all'indietro	45 Sec
44		Saltelli alternati	45 Sec

Recupero **15 Sec**

45		Corsa sul posto con ginocchia alte	40 Sec
46		Crunch all'indietro	45 Sec
47		Incrociare alternato dei piedi	45 Sec

Recupero **15 Sec**

48		Crunch con braccia incrociate	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Jumping Jacks	45 Sec
50		Crunch completo in verticale	40 Sec
51		Corsa sul posto con ginocchia alte	40 Sec

Recupero **15 Sec**

52		Incrociare alternato dei piedi	40 Sec
53		Jumping Jacks	40 Sec
54		Crunch completo in verticale	30 Sec
55		Butt kicks	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.