487 kcal

Avanzato | 53 min

1		Mountain Climber	60 Sec
		Recupero	20 Sec
2		Burpee con salto	60 Sec
		Recupero	20 Sec
3		Jumping Jacks	60 Sec
		Recupero	20 Sec
4		Jumping Jacks	60 Sec
5		Burpee	60 Sec
		Recupero	10 Sec
6		Crunch con spinta delle mani	60 Sec

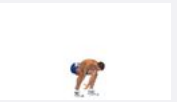
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Mountain Climber	60 Sec
	Recupero		20 Sec
8		Burpee con salto	60 Sec
	Recupero		20 Sec
9		Crunch all'indietro	60 Sec
10		Burpee con salto	60 Sec
	Recupero		10 Sec
11		Crunch completo in verticale	60 Sec
12		Jumping Jacks	60 Sec
	Recupero		20 Sec
13		Crunch con mani appoggiate	60 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	60 Sec
17		Bend and Reach	60 Sec
18		Crunch a gambe sollevate	60 Sec
19		Bend and Reach	60 Sec
20		Contrazione alternata addominali	60 Sec

Recupero **10 Sec**

21		Crunch completo in verticale	60 Sec
22		Burpee	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero			10 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			10 Sec
28		Burpee con salto	60 Sec
29		Crunch completo in verticale	45 Sec
Recupero			10 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		15 Sec
35		Mountain Climber	60 Sec
36		Crunch all'indietro	45 Sec
37		Corsa sul posto con ginocchia alte	60 Sec
38		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
	Recupero		15 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	60 Sec
	Recupero		15 Sec
43		Butt kicks	60 Sec
	Recupero		15 Sec
44		Jumping Jacks	60 Sec
	Recupero		10 Sec
45		Mountain Climber	60 Sec
	Recupero		10 Sec
46		Jumping Jacks	60 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Mountain Climber	60 Sec
		Recupero	10 Sec
48		Crunch con braccia incrociate	x60 Rip
		Recupero	10 Sec
49		Crunch con mani appoggiate	x60 Rip

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.