50 Kcal

Principiante | 9 min

1		Butt kicks	30 Sec
		Recupero	20 Sec
2		Corsa sul posto con ginocchia alte	15 Sec
		Recupero	20 Sec
3		Jumping Jack Squat	30 Sec
		Recupero	20 Sec
4		Saltelli Potenti	15 Sec
		Recupero	20 Sec
5		Corsa sul posto con ginocchia alte	15 Sec
		Recupero	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Butt kicks	30 Sec
		Recupero	20 Sec
7		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	20 Sec
8		Jumping Jacks	20 Sec
		Recupero	20 Sec
9		Squat Jacks	20 Sec
		Recupero	20 Sec
10		Jumping Jacks	20 Sec
		Recupero	20 Sec
11		Saltelli alternati	30 Sec
		Recupero	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Corsa sul posto con ginocchia alte	20 Sec
13		Saltelli alternati	15 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.