50 Kcal

Avanzato | 5 min

1		Mountain Climber	20 Sec
2		Burpee con salto	20 Sec
3		Jumping Jacks	20 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Mountain Climber	30 Sec
5		Burpee con salto	25 Sec
6		Saltelli alternati	25 Sec
	Recupero		10 Sec
7		Jumping Jacks	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpee	30 Sec

Recupero **10 Sec**

9		Butt kicks	30 Sec
10		Squat Pulsanti	30 Sec
11		Saltelli alternati	30 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.