685 kcal

Avanzato | 74 min

1		Mountain Climber	60 Sec
	Recupero		20 Sec
2		Mountain Climber	50 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Mountain Climber	40 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Butt kicks	60 Sec
5		Corsa sul posto con ginocchia alte	60 Sec
	Recupero		10 Sec
6		Burpee con salto	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **10 Sec**

7  **Jumping Jacks** **60** Sec

Recupero **10 Sec**

8  **Jumping Jacks** **60** Sec

Recupero **10 Sec**

9  **Jumping Jacks** **60** Sec

Recupero **10 Sec**

10  **Burpee** **60** Sec

Recupero **10 Sec**

11  **Crunch con spinta delle mani** **60** Sec

12  **Mountain Climber** **60** Sec

Recupero **20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Burpee con salto	60 Sec

Recupero **20 Sec**

14		Crunch all'indietro	60 Sec
15		Burpee con salto	60 Sec

Recupero **10 Sec**

16		Crunch completo in verticale	60 Sec
17		Jumping Jacks	60 Sec

Recupero **20 Sec**

18		Crunch con mani appoggiate	60 Sec
19		Jacks toccando le dita dei piedi	60 Sec
20		Saltelli alternati	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

21		Saltelli alternati	60 Sec
22		Crunch a gambe sollevate	60 Sec
23		Bend and Reach	60 Sec
24		Crunch a gambe sollevate	60 Sec
25		Bend and Reach	60 Sec
26		Contrazione alternata addominali	60 Sec

Recupero **10 Sec**

27		Crunch completo in verticale	60 Sec
28		Burpee	60 Sec

Recupero **10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Bicicletta addominali	60 Sec
30		Squat	60 Sec
31		Incrociare alternato dei piedi	60 Sec
32		Crunch completo in verticale	60 Sec
33		Jumping Jacks	60 Sec
	Recupero		10 Sec
34		Burpee con salto	60 Sec
35		Crunch completo in verticale	60 Sec
	Recupero		10 Sec
36		Crunch all'indietro	60 Sec
37		Jumping Jacks	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Crunch con braccia incrociate	60 Sec
		Recupero	10 Sec
39		Butt kicks	60 Sec
40		Leg Push	60 Sec
		Recupero	15 Sec
41		Mountain Climber	60 Sec
42		Crunch all'indietro	60 Sec
		Recupero	10 Sec
43		Corsa sul posto con ginocchia alte	60 Sec
44		Crunch con braccia incrociate	45 Sec
		Recupero	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Jumping Jacks	45 Sec
46		Leg Push	60 Sec
	Recupero		10 Sec
47		Butt kicks	60 Sec
48		Mountain Climber	60 Sec
	Recupero		15 Sec
49		Butt kicks	60 Sec
	Recupero		15 Sec
50		Jumping Jacks	60 Sec
	Recupero		10 Sec
51		Mountain Climber	60 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Jumping Jacks	60 Sec
		Recupero	10 Sec
53		Mountain Climber	60 Sec
		Recupero	10 Sec
54		Crunch con braccia incrociate	x60 Rip
		Recupero	10 Sec
55		Crunch con mani appoggiate	x60 Rip
		Recupero	10 Sec
56		Jumping Jacks	60 Sec
57		Saltelli alternati	60 Sec
		Recupero	10 Sec
58		Jumping Jacks	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Saltelli alternati	60 Sec
		Recupero	10 Sec
60		Mountain Climber	40 Sec
61		Saltelli alternati	60 Sec
62		Mountain Climber	60 Sec
		Recupero	10 Sec
63		Saltelli alternati	60 Sec
64		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	60 Sec
		Recupero	10 Sec
65		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	60 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		Corsa sul posto con ginocchia alte	60 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.