7 Minute Workout

Principiante | 7 min | 69 Kcal

1		Jumping Jacks	20 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Flessioni	20 Sec
		Recupero	10 Sec
3		Piegamenti Hindu	20 Sec
		Recupero	10 Sec
4		Butt kicks	20 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Plank laterale con rotazione	20 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	20 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Jumping Jacks	20 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Calci alternanti	20 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Crunch Addominale	20 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Jumping Jacks	20 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	20 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpee	20 Sec
		Recupero	10 Sec
13		Squat	20 Sec
		Recupero	10 Sec
14		Corsa sul posto con ginocchia alte	20 Sec

Abify

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.