7 Minute Workout

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Squat a parete	30 Sec
		Recupero	10 Sec
3		Flessioni	30 Sec
		Recupero	10 Sec
4		Crunch Addominale	30 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Step Up Panca / Sedia	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Piegamento tricipiti su panca Panca / Sedia	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Plank	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Affondi in avanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Flessioni con rotazione del busto	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank Laterale	30 Sec

Quickify

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.