7 Minute Workout - Level 2

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Squat con saltelli	30 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Estensioni dell'anca in posizione prona	30 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Single Leg Stretch	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Pulse Lunges	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ponte a piedi uniti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Piegamenti - piedi in appoggio su panca Panca / Sedia	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Floor Wiper	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Jumping Jack Squat	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Slanci posteriori incrociati	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Leg Push	30 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.