70 Kcal

Intermedio | 7 min

1		Crunch con braccia incrociate	40 Sec
2		Crunch all'indietro	40 Sec
3		Butt kicks	30 Sec
4		Bicicletta addominali	40 Sec
5		Leg Push	40 Sec
6		Corsa sul posto con ginocchia alte	35 Sec
7		Crunch completo in verticale	35 Sec
8		Double leg stretch	30 Sec
9		Jumping Jacks	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Battito alternato gambe	30 Sec
11		Leg Push	30 Sec
12		Jumping Jacks	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.