70 Kcal

Intermedio | 7 min

1		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	40 Sec
2		Mountain Climber	30 Sec
3		Push-up delle ginocchia	40 Sec
4		Saltelli alternati	30 Sec
5		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	40 Sec
6		Mountain Climber	10 Sec
7		Piegamenti Hindu	30 Sec
8		Mountain Climber	30 Sec
9		Flessioni a Stella	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Saltelli alternati	30 Sec
11		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	40 Sec
12		Butt kicks	30 Sec
13		Push-up delle ginocchia	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.