70 Kcal

Principiante | 9 min

1		Bend and Reach	30 Sec
2		Saltelli alternati	30 Sec
	Recupero		15 Sec
3		Jumping Jack Squat	30 Sec
4		Mountain Climber	30 Sec
	Recupero		15 Sec
5		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	30 Sec
6		Squat con calcio laterale	15 Sec
	Recupero		15 Sec
7		Squat Pulsanti	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Recupero		15 Sec
8		Saltelli alternati	40 Sec
	Recupero		15 Sec
9		Mountain Climber	30 Sec
	Recupero		15 Sec
10		Squat Pulsanti	40 Sec
	Recupero		20 Sec
11		Squat Jacks	35 Sec
	Recupero		20 Sec
12		Squat Jacks	30 Sec
	Recupero		20 Sec
13		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.