70 Kcal

Principiante | 7 min

1		Estensioni dell'anca in posizione prona	40 Sec
2		Bend and Reach	40 Sec
	Recupero		15 Sec
3		Ponte su una gamba	10 Sec
4		Squat Pulsanti	40 Sec
	Recupero		15 Sec
5		Ponte a piedi uniti	40 Sec
6		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	40 Sec
	Recupero		15 Sec
7		Slanci posteriori incrociati	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	40 Sec
		Recupero	15 Sec
9		Slancio laterale con gamba tesa	10 Sec
10		Squat Pulsanti	40 Sec
		Recupero	15 Sec
11		Estensione concentrata dei fianchi	15 Sec
12		Squat Pulsanti	40 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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.