8 Minuti

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Butt kicks	20 Sec
2		Sollevamenti dei polpacci	x15 Rip
3		Squat	x10 Rip
	Recupero		30 Sec
4		Butt kicks	20 Sec
5		Sollevamenti dei polpacci	x15 Rip
6		Squat	x10 Rip
	Recupero		30 Sec
7		Affondi in avanti	x10 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sollevamenti dei polpacci	x15 Rip
9		Squat	x10 Rip
	Recupero		30 Sec
10		Allungo laterale	x8 Rip
11		Butt kicks	20 Sec
12		Sollevamenti dei polpacci	x15 Rip
	Recupero		30 Sec
13		Affondi in avanti	x10 Rip
14		Corsa sul posto con ginocchia alte	20 Sec
15		Sollevamenti dei polpacci	x15 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.