Boot camp: forza e cardio

Principiante | ⏱ 8 min

1		Bend and Reach	30 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Mountain Climber	30 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Flessioni	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Sit-Up a V	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Squat a parete	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Commando Plank	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Battito alternato gambe	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Squat Pulsanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Push-Up Spiderman	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Bicicletta da supino	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Split Jump	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Jump Tuck	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.