Calorie Burn

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	30 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Jacks toccando le dita dei piedi	30 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Affondo all'indietro per calciare	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Commando Plank	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Saltelli Potenti	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jackknives laterali (esercizi a serramanico)	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Ponte su una gamba	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Calci alternanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Allungo laterale	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Plank laterale con rotazione	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Flessioni a Stella	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Passi balbettanti	30 Sec

Quickify

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.