Cardio ad alta intensità

Principiante | 8 min

1		Burpee	30 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Jumping Jack Squat	30 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Saltelli alternati	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Squat con saltelli	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Burpee con salto	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Butt kicks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Squat Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Mountain Climber	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Jumping Lunges	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Squat con calcio laterale	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.