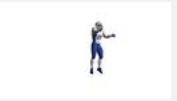
Cardio gambe “Lo farò”

Principiante | ⏱ 5 min

1		Cross Jump	30 Sec
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sec
3		Quick Steps Light	60 Sec
4		Lateral skaters	30 Sec

Recupero **10 Sec**

5		Air Squat Bent Arms	30 Sec
6		Passi balbettanti	30 Sec
7		Cross Jump Rotation	30 Sec
8		Burpee con salto	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.