Gambe “8 minuti” – Livello 2

Intermedio | ⏱ 7 min

1		Jumping Jacks	20 Sec
2		Squat	x20 Rip
3		Sollevamenti dei polpacci	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
4		Butt kicks	20 Sec
5		Sollevare polpacci a ponte	x20 Rip
6		Squat con calcio laterale	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
7		Sollevare polpacci a ponte	x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Rip

Recupero **20 Sec**

9		Allungo laterale	x6 Rip
10		Sollevamenti dei polpacci	x20 Rip
11		Sollevare polpacci a ponte	x20 Rip

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.