# Gambe a piramide

Avanzato | 5 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Affondi in avanti | x15 Rip |
| | Recupero | | 30 Sec |
| 2 |  | Affondi in avanti | x12 Rip |
| | Recupero | | 25 Sec |
| 3 |  | Affondi in avanti | x10 Rip |
| | Recupero | | 20 Sec |
| 4 |  | Affondi in avanti | x8 Rip |
| | Recupero | | 15 Sec |
| 5 |  | Affondi in avanti | x5 Rip |
| | Recupero | | 30 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Squat | x15 Rip |

Recupero 10 Sec

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Squat | x10 Rip |

Recupero 5 Sec

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Squat | x5 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.