Gambe, addome e glutei

Principiante | 8 min

1		Squat	x10 Rip
2		Affondi in avanti	x5 Rip
3		Allungo laterale	x5 Rip

Recupero 30 Sec

4		Crunch con gambe in verticale e tocco delle caviglie	x10 Rip
5		Elevazione gambe in 4 tempi	x5 Rip
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Rip

Recupero 30 Sec

7		Estensione concentrata dei fianchi	x10 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Slancio laterale con ginocchio flesso	x10 Rip
9		Leg Pull Down	x10 Rip
	Recupero		30 Sec
10		Squat	x15 Rip
11		Crunch con ginocchia al petto	x15 Rip
12		Leg Pull Down	x15 Rip
	Recupero		30 Sec
13		Affondi in avanti	x8 Rip
14		Elevazione gambe in 4 tempi	x8 Rip
15		Estensione concentrata dei fianchi	x15 Rip
16		Estensioni dell'anca in posizione prona	x20 Rip

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.