Gambe, addome e glutei – Livello 2

Intermedio | 11 min

1		Estensioni dell'anca in posizione prona	x10 Rip
2		Leg Pull Down	x10 Rip
3		Slancio laterale con ginocchio flesso	x15 Rip

Recupero **30 Sec**

4		Oblique Roll Down	x5 Rip
5		Elevazione gambe in 4 tempi	x8 Rip
6		Doppio allungamento delle gambe con braccia distese	x15 Rip
7		Superman	x10 Rip

Recupero **40 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x15 Rip
9		Allungo laterale	x8 Rip
	Recupero		30 Sec
10		Squat	x15 Rip
11		Affondi in avanti	x8 Rip
	Recupero		30 Sec
12		Squat	x15 Rip
13		Affondo all'indietro	x8 Rip
	Recupero		40 Sec
14		Oblique Roll Down	x10 Rip
15		Affondi in avanti	x10 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Estensioni dell'anca in posizione prona	x10 Rip

Recupero **40 Sec**

17		Squat	x20 Rip
18		Superman	x10 Rip
19		Leg Pull Down	x15 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.