Gambe, addome e glutei – Livello 3

Avanzato | 15 min

1		Squat con calcio laterale	x20 Rip
		Recupero	10 Sec
2		Superman	x20 Rip
		Recupero	10 Sec
3		Mountain Climber	31 Sec
		Recupero	10 Sec
4		Ponte	x30 Rip
		Recupero	10 Sec
5		Incrociare alternato dei piedi	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Leg Pull Down	x10 Rip
		Recupero	10 Sec
7		Ponte su una gamba	x10 Rip
		Recupero	10 Sec
8		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
		Recupero	0 Sec
9		Bend and Reach	30 Sec
		Recupero	0 Sec
10		Slanci posteriori incrociati	x10 Rip
		Recupero	10 Sec
11		Bicicletta da supino	x30 Rip
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	x10 Rip
		Recupero	0 Sec
13		Calci alternanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
14		Passi balbettanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
15		Jackknives laterali (esercizi a serramanico)	x10 Rip
		Recupero	10 Sec
16		Divaricamento delle gambe in sospensione	x25 Rip
		Recupero	10 Sec
17		Jumping Lunges	30 Sec
		Recupero	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	x30 Rip

Recupero 10 Sec

19		Ponte su una gamba	x8 Rip
20		Slanci posteriori incrociati	x8 Rip

Recupero 15 Sec

21		Ponte a piedi uniti	x20 Rip
22		Elevazione gambe in 4 tempi	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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.