Gambe e glutei

Intermedio | 8 min

1		Mountain Climber	30 Sec
		Recupero	10 Sec
2		Crunch gomito-ginocchio incrociato	30 Sec
		Recupero	10 Sec
3		Jumping Lunges	30 Sec
		Recupero	10 Sec
4		Butt kicks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
5		Squat con saltelli	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat a parete	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Squat con calcio laterale	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Squat con pesi Manubri	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Allungo laterale	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Slancio laterale con gamba tesa	30 Sec

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.