Gambe “fabbrica di muscoli”

Intermedio | 11 min

1		Squat appoggiato alla parete	x30 Rip
	Recupero		40 Sec
2		Squat appoggiato alla parete	x30 Rip
	Recupero		40 Sec
3		Squat appoggiato alla parete	x30 Rip
	Recupero		60 Sec
4		Squat Pulsanti	30 Sec
	Recupero		60 Sec
5		Affondi in avanti	x7 Rip
	Recupero		40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Affondi in avanti	x7 Rip
	Recupero		40 Sec
7		Affondi in avanti	x7 Rip
	Recupero		60 Sec
8		Affondo all'indietro per calciare	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
9		Affondo all'indietro per calciare	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
10		Affondo all'indietro per calciare	x10 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.