Gambe “pazzesche”

Avanzato | 10 min

1		Mountain Climber	30 Sec
	Recupero		20 Sec
2		Mountain Climber	30 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Mountain Climber	30 Sec
	Recupero		20 Sec
4		Affondi in avanti	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
5		Affondi in avanti	x10 Rip
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Affondi in avanti	x10 Rip
		Recupero	20 Sec
7		Mountain Climber	15 Sec
		Recupero	15 Sec
8		Mountain Climber	15 Sec
		Recupero	15 Sec
9		Mountain Climber	15 Sec
		Recupero	20 Sec
10		Affondi in avanti	x10 Rip
		Recupero	10 Sec
11		Affondi in avanti	x10 Rip
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Affondi in avanti	x10 Rip
		Recupero	20 Sec
13		Squat Pulsanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
14		Squat Pulsanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
15		Squat Pulsanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
16		Squat Pulsanti	30 Sec

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.