Glutei “8 minuti”

Principiante | 7 min

1		Estensione dei fianchi a ginocchia piegate	x15 Rip
2		Ponte	x20 Rip
	Recupero		30 Sec
3		Affondi in avanti	x5 Rip
4		Estensione dei fianchi a ginocchia piegate	x15 Rip
	Recupero		30 Sec
5		Ponte	x20 Rip
6		Affondi in avanti	x5 Rip
	Recupero		30 Sec
7		Estensione dei fianchi a ginocchia piegate	x15 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Affondi in avanti	x5 Rip

Recupero **30 Sec**

9		Ponte	x20 Rip
10		Estensioni dell'anca in posizione prona	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.

- 🎬 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.