Glutei “8 minuti” – Livello 3

Avanzato | 6 min

1		Squat	x15 Rip
2		Slancio laterale con ginocchio flesso	x15 Rip
3		Leg Pull Down	x15 Rip
	Recupero		15 Sec
4		Ponte	x15 Rip
5		Affondi in avanti	x15 Rip
6		Estensione concentrata dei fianchi	x15 Rip
	Recupero		15 Sec
7		Leg Pull Down	x15 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Allungo laterale	x15 Rip
9		Squat	x15 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.