# Glutei e gambe – Avanzato

Avanzato | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Leg Pull Down | x10 Rip |
| 2 |  | Squat con calcio laterale | x20 Rip |
| 3 |  | Estensioni dell'anca in posizione prona | x20 Rip |

Recupero **20 Sec**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 |  | Leg Pull Down | x10 Rip |
| 5 |  | Squat con calcio laterale | x20 Rip |
| 6 |  | Estensioni dell'anca in posizione prona | x10 Rip |

Recupero **15 Sec**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Squat | x30 Rip |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Ponte su una gamba | x10 Rip |
| 9 |  | Sollevamenti dei polpacci | x30 Rip |

Recupero **15 Sec**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 |  | Squat | x30 Rip |
| 11 |  | Ponte su una gamba | x10 Rip |
| 12 |  | Sollevamenti dei polpacci | x30 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.

Scarica l'app


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.