Glutei “fabbrica di muscoli”

Intermedio | 10 min

1		Affondo all'indietro	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
2		Affondo all'indietro	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Affondo all'indietro	x20 Rip
	Recupero		60 Sec
4		Squat Pulsanti	15 Sec
	Recupero		15 Sec
5		Squat Pulsanti	15 Sec
	Recupero		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat Pulsanti	14 Sec
		Recupero	60 Sec
7		Affondi in avanti	x15 Rip
		Recupero	10 Sec
8		Affondi in avanti	x15 Rip
		Recupero	10 Sec
9		Affondi in avanti	x15 Rip
		Recupero	60 Sec
10		Estensione concentrata dei fianchi	x10 Rip
		Recupero	10 Sec
11		Estensione concentrata dei fianchi	x10 Rip
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Estensione concentrata dei fianchi	x10 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.