Glutei & Gambe

Principiante | 7 min | 69 Kcal

1		Ponte	x15 Rip
2		Affondi in avanti	x6 Rip
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Rip

Recupero 30 Sec

4		Squat	x20 Rip
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Rip
6		Affondi in avanti	x6 Rip

Recupero 30 Sec

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x14 Rip
		Recupero	30 Sec
9		Sollevare polpacci a ponte	x20 Rip
10		Pulse Lunges	x10 Rip
11		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
		Recupero	30 Sec
12		Pulse Lunges	x10 Rip
13		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
14		Sollevare polpacci a ponte	x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.