Glutei & Gambe ADVANCED

Avanzato | 9 min | 88 Kcal

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

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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.