Glutei in 7 minuti

Principiante | 8 min

1		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Squat	30 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Estensione dell'anca con incrocio	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Ponte su una gamba	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Mountain Climber	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Butt kicks	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Leg Pull Down	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Burpee con salto	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Step Up Panca / Sedia	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Jumping Jacks	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Sec

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.