Glutei “pazzeschi”

Avanzato | 12 min

1		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
2		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Plié Overhead Squats (Accovacciamenti Plié Superiori)	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
4		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
5		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Slancio laterale con gamba tesa	x10 Rip
	Recupero		20 Sec
7		Ponte su una gamba	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
8		Ponte su una gamba	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
9		Ponte su una gamba	x10 Rip
	Recupero		20 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
		Recupero	20 Sec
13		Squat Pulsanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
14		Squat Pulsanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
15		Squat Pulsanti	30 Sec
		Recupero	10 Sec
16		Squat Pulsanti	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.