Glutei per l'estate – Livello 2

Avanzato | 10 min

1		Ponte su una gamba	x10 Rip
2		Estensioni dell'anca in posizione prona	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Pulse Lunges	x10 Rip
4		Leg Pull Down	x10 Rip
	Recupero		20 Sec
5		Ponte a piedi uniti	x30 Rip
	Recupero		15 Sec
6		Ponte a piedi uniti	x30 Rip
	Recupero		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Affondi in avanti	x10 Rip
		Recupero	15 Sec
8		Squat	x30 Rip
		Recupero	15 Sec
9		Affondi in avanti	x10 Rip
		Recupero	15 Sec
10		Squat	x30 Rip
		Recupero	15 Sec
11		Affondi in avanti	x10 Rip
		Recupero	15 Sec
12		Squat	x30 Rip

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.