Pronti per l'estate

Intermedio | 2 min | 20 Kcal

1		Slancio laterale con gamba tesa	20 Sec
	Recupero		20 Sec
2		Estensione dell'anca con incrocio	20 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Leg Pull Down	20 Sec
	Recupero		20 Sec
4		Ponte su una gamba	20 Sec

Buttify

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.