Pronti per l'estate

Intermedio | 3 min | 29 Kcal

1		Pulse Lunges	20 Sec
	Recupero		20 Sec
2		Mountain Climber	40 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Squat appoggiato alla parete	40 Sec
	Recupero		20 Sec
4		Passi laterali alternati	40 Sec

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.