8 Minuti

Principiante | 9 min | 88 Kcal

1		Push-up delle ginocchia	x20 Rip
2		Piegamenti con ginocchia sulla panca Panca / Sedia	x15 Rip
	Recupero		30 Sec
3		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	x20 Rip
4		Atlas Push-Up 2 Panche / 2 Sedie	x10 Rip
	Recupero		30 Sec
5		Push-up delle ginocchia	x20 Rip
6		Piegamenti con ginocchia sulla panca Panca / Sedia	x15 Rip
	Recupero		30 Sec
7		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Atlas Push-Up 2 Panche / 2 Sedie	x10 Rip
9		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	x20 Rip

Recupero **30 Sec**

10		Piegamenti con ginocchia sulla panca Panca / Sedia	x15 Rip
11		Push-up delle ginocchia	x20 Rip
12		Atlas Push-Up 2 Panche / 2 Sedie	x10 Rip

Chestify

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.