8 Minuti

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		**Curl alternati** Manubri	**x15** Rip
	Recupero		**25 Sec**
2		**Curl col bilanciere** Bilanciere	**x15** Rip
	Recupero		**25 Sec**
3		**Alzate laterali con manubri** Manubri	**x15** Rip
	Recupero		**25 Sec**
4		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**x15** Rip
	Recupero		**25 Sec**
5		**Kickback per tricipiti** Manubri	**x15** Rip
	Recupero		**25 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alzate frontali con manubri

Manubri

x15
Rip

Recupero 25 Sec

7



Curl rotante dei bicipiti

Manubri

x15
Rip

Recupero 25 Sec

8



Estensione dei tricipiti con manubrio

Manubri

x15
Rip

Recupero 25 Sec

9



Croci a 90 gradi con manubri

Manubri

x15
Rip

Armify

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.