8 Minuti– Livello 3

Avanzato | 8 min | 78 Kcal

1		Push-up delle ginocchia	x30 Rip
	Recupero		15 Sec
2		Push-up delle ginocchia	x30 Rip
	Recupero		15 Sec
3		Flessioni	x30 Rip
	Recupero		15 Sec
4		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x30 Rip
	Recupero		15 Sec
5		Atlas Push-Up 2 Panche / 2 Sedie	x25 Rip
	Recupero		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● **Piegamenti con ginocchia sulla panca**

Panca / Sedia

x30
Rip

Recupero **15 Sec**

7



● **Piegamenti a V sui pugni**

x10
Rip

Recupero **15 Sec**

8



● **Piegamenti a V sui pugni**

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.

- 🎬 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.