# Braccia “8 minuti”

Principiante | ⏱ 8 min

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


**P4P**

**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.