Braccia GROSSE

Intermedio | 12 min | 118 Kcal

1		Curl col bilanciere Bilanciere	x20 Rip
	Recupero		40 Sec
2		Curl col bilanciere Bilanciere	x18 Rip
	Recupero		40 Sec
3		Curl col bilanciere Bilanciere	x16 Rip
	Recupero		40 Sec
4		Curl col bilanciere Bilanciere	x14 Rip
	Recupero		40 Sec
5		Curl col bilanciere Bilanciere	x12 Rip
	Recupero		40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Curl alternato da seduti Bilanciere	x10 Rip
		Recupero	40 Sec
7		Curl alternato da seduti Bilanciere	x10 Rip
		Recupero	40 Sec
8		Curl alternato da seduti Bilanciere	x10 Rip
		Recupero	30 Sec
9		Curl rotante dei bicipiti Manubri	x10 Rip
		Recupero	40 Sec
10		Curl rotante dei bicipiti Manubri	x20 Rip
		Recupero	60 Sec
11		Curl col bilanciere Bilanciere	x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 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.