Braccia grosse

Intermedio | 12 min

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** Panca / Sedia	**x10** Rip
	Recupero		**40 Sec**
7		**Curl alternato da seduti** Panca / Sedia	**x10** Rip
	Recupero		**40 Sec**
8		**Curl alternato da seduti** Panca / Sedia	**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.



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.

- 🎬 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.