Braccia “pazzesche”

Avanzato | 12 min

1		**Curl col bilanciere** Bilanciere	20 Sec
	Recupero		10 Sec
2		**Curl alternati a martello** Manubri	20 Sec
	Recupero		10 Sec
3		**Curl col bilanciere** Bilanciere	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		**Curl alternati a martello** Manubri	30 Sec
	Recupero		30 Sec
5		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	30 Sec
	Recupero		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Piegamento tricipiti su panca

Panca / Sedia

30 Sec

Recupero 15 Sec

7



Kickback per tricipiti

Manubri

30 Sec

Recupero 5 Sec

8



Dip con 2 panche

2 Panche / 2 Sedie

30 Sec

Recupero 30 Sec

9



Estensione dei tricipiti con manubrio

Manubri

30 Sec

10



Curl alternato da seduti

Panca / Sedia

x20 Rip

Recupero 30 Sec

11



Estensione dei tricipiti con manubrio

Manubri

30 Sec

12



Curl alternato da seduti

Panca / Sedia

x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **30 Sec**

13 

● **Dip con 2 panche**

2 Panche / 2 Sedie

30 Sec

14 

● **Curl rotante dei bicipiti**

Manubri

30 Sec

Recupero **15 Sec**

15 

● **Alzate laterali con manubri**

Manubri

x25 Rip

Recupero **20 Sec**

16 

● **Alzate laterali con manubri**

Manubri

x25 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.