Braccia “pazzesche” – Livello 2

Avanzato | 20 min

1		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**x25** Rip
	Recupero		**25 Sec**
2		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**
3		**Alzate laterali con manubri** Manubri	**x25** Rip
	Recupero		**25 Sec**
4		**Croci a 90 gradi con manubri** Manubri	**x25** Rip
	Recupero		**30 Sec**
5		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**x30** Rip
6		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **45 Sec**

7



Alzate laterali con manubri

Manubri

x30

Rip

Recupero **30 Sec**

8



Croci a 90 gradi con manubri

Manubri

x30

Rip

Recupero **45 Sec**

9



Curl col bilanciere

Bilanciere

x20

Rip

Recupero **20 Sec**

10



Curl dei polsi con bilanciere

Bilanciere

x20

Rip

Recupero **20 Sec**

11



Curl col bilanciere

Bilanciere

x20

Rip

Recupero **20 Sec**

12



Curl dei polsi con bilanciere

Bilanciere

x20

Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

13 

● **Curl col bilanciere**

Bilanciere

x20 Rip

Recupero **20 Sec**

14 

● **Curl dei polsi con bilanciere**

Bilanciere

x20 Rip

Recupero **45 Sec**

15 

● **Curl alternato da seduti**

Panca / Sedia

x25 Rip

Recupero **30 Sec**

16 

● **Curl alternato da seduti**

Panca / Sedia

x25 Rip

Recupero **30 Sec**

17 

● **Alzate frontali con manubri**

Manubri

x30 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.