Braccia per l'estate

Principiante | 11 min

1		**Curl inverso con bilanciere** Bilanciere	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**
2		**Kickback per tricipiti** Manubri	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**
3		**Alzate frontali con manubri** Manubri	**x30** Rip
	Recupero		**30 Sec**
4		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**
5		**Curl col bilanciere** Bilanciere	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alzate laterali con manubri

Manubri

x30

Rip

Recupero **30 Sec**

7



Piegamento tricipiti su panca

Panca / Sedia

30

Sec

Recupero **30 Sec**

8



Curl alternati a martello

Manubri

30

Sec

Recupero **30 Sec**

9



Estensione dei tricipiti con manubrio

Manubri

30

Sec

Recupero **30 Sec**

10



Croci a 90 gradi 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.