Braccia tonificate

Intermedio | 8 min

1		**Curl rotante dei bicipiti** Manubri	**30** Sec
2		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec
	Recupero		**15 Sec**
3		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**x20** Rip
	Recupero		**15 Sec**
4		**Curl rotante dei bicipiti** Manubri	**30** Sec
5		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec
	Recupero		**15 Sec**
6		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**x20** Rip
	Recupero		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		**Curl alternati a martello** Manubri	**30** Sec
8		**Kickback per tricipiti** Manubri	**30** Sec
	Recupero		**15 Sec**
9		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**x20** Rip
	Recupero		**15 Sec**
10		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec
11		**Kickback per tricipiti** Manubri	**30** Sec
12		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**30** Sec

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.