Bruciagrassi

Intermedio | 8 min | 78 Kcal

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

Armify

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.