Creed

Intermedio | 8 min | 78 Kcal

1		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	30 Sec
	Recupero		30 Sec
2		Flessioni	30 Sec
	Recupero		30 Sec
3		Piegamenti Esplosivi	30 Sec
	Recupero		30 Sec
4		Piegamenti a V sui pugni	30 Sec
	Recupero		30 Sec
5		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	30 Sec
	Recupero		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flessioni	30 Sec

Recupero **30 Sec**

7		Piegamenti Esplosivi	30 Sec

Recupero **30 Sec**

8		Piegamenti a V sui pugni	30 Sec

Chestify

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.