Insane

Avanzato | 8 min | 78 Kcal

1		Push-up delle ginocchia	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
2		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Flessioni	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
4		Flessioni Spartane	25 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x10 Rip
	Recupero		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Piegamenti Hindu	x5 Rip
		Recupero	20 Sec
7		Piegamenti Esplosivi	15 Sec
		Recupero	30 Sec
8		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x10 Rip
9		Piegamenti Hindu	x5 Rip
10		Piegamenti Esplosivi	15 Sec
		Recupero	30 Sec
11		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x20 Rip

Chestify

Questo è il workout in PDF. Nell'app vivi l'esperienza completa

Qui hai la struttura esperienza più ricca, più dinamica e p

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.