Insane

Avanzato | 12 min | 118 Kcal

1		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
2		Flessioni	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x20 Rip
4		Flessioni	x20 Rip
	Recupero		30 Sec
5		Flessioni con rotazione del busto	x5 Rip
	Recupero		30 Sec
6		Piegamenti - piedi in appoggio su panca Panca / Sedia	x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Recupero		**45 Sec**
7		● **Flessioni Spartane**	**35** Sec
	Recupero		**30 Sec**
8		● **Piegamenti Hindu**	**x8** Rip
9		● **Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)**	**x20** Rip
	Recupero		**20 Sec**
10		● **Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)**	**x15** Rip
	Recupero		**10 Sec**
11		● **Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)**	**x10** Rip
	Recupero		**30 Sec**
12		● **Piegamenti Esplosivi**	**20** Sec
	Recupero		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Flessioni con rotazione del busto	x5 Rip
		Recupero	20 Sec
14		Piegamenti Esplosivi	20 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.