Insane

Avanzato | 12 min | 118 Kcal

1		**Curl col bilanciere** Bilanciere	**20** Sec
	Recupero		**10 Sec**
2		**Curl alternati a martello** Manubri	**20** Sec
	Recupero		**10 Sec**
3		**Curl col bilanciere** Bilanciere	**30** Sec
	Recupero		**10 Sec**
4		**Curl alternati a martello** Manubri	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**
5		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec
	Recupero		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**30** Sec
		Recupero	**15 Sec**
7		**Kickback per tricipiti** Manubri	**30** Sec
		Recupero	**5 Sec**
8		**Dip con 2 panche** 2 Panche / 2 Sedie	**30** Sec
		Recupero	**30 Sec**
9		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec
10		**Curl alternato da seduti** Bilanciere	**x20** Rip
		Recupero	**30 Sec**
11		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec
12		**Curl alternato da seduti** Bilanciere	**x20** Rip
		Recupero	**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13 

Dip con 2 panche

2 Panche / 2 Sedie

30 Sec

14 

Curl rotante dei bicipiti

Manubri

30 Sec

Recupero **15 Sec**

15 

Alzate laterali con manubri

Manubri

x25 Rip

Recupero **20 Sec**

16 

Alzate laterali con manubri

Manubri

x25 Rip

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.

- 🎬 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.