Insane

Avanzato | 22 min | 216 Kcal

1		Flessioni a Stella	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
2		Flessioni a Stella	x20 Rip
	Recupero		10 Sec
3		Flessioni a Stella	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
4		Piegamenti Esplosivi	40 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Piegamenti Esplosivi	25 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Piegamenti Esplosivi	15 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x30 Rip
		Recupero	20 Sec
8		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x25 Rip
		Recupero	15 Sec
9		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x20 Rip
		Recupero	10 Sec
10		Flessioni Spartane	30 Sec
		Recupero	30 Sec
11		Flessioni Spartane	20 Sec
		Recupero	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flessioni Spartane	15 Sec
		Recupero	15 Sec
13		Flessioni con rotazione del busto	x15 Rip
		Recupero	30 Sec
14		Flessioni con rotazione del busto	x10 Rip
		Recupero	20 Sec
15		Flessioni con rotazione del busto	x10 Rip
		Recupero	30 Sec
16		Push-Up Spiderman	30 Sec
		Recupero	15 Sec
17		Push-Up Spiderman	30 Sec
		Recupero	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Push-Up Spiderman	30 Sec
		Recupero	30 Sec
19		Piegamenti Hindu	x30 Rip
		Recupero	20 Sec
20		Piegamenti Hindu	x20 Rip
		Recupero	15 Sec
21		Piegamenti Hindu	x15 Rip
		Recupero	30 Sec
22		Piegamenti Esplosivi	15 Sec
23		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x15 Rip
24		Piegamenti Esplosivi	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x15 Rip
		Recupero	30 Sec
26		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x15 Rip
27		Piegamenti Esplosivi	15 Sec
28		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x15 Rip
29		Piegamenti Esplosivi	15 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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.