Insane - Livello 2

Avanzato | 20 min | 196 Kcal

1 

Piegamento tricipiti su panca

Panca / Sedia

x25 Rip

Recupero **25 Sec**

2 

Estensione dei tricipiti con manubrio

Manubri

30 Sec

Recupero **30 Sec**

3 

Alzate laterali con manubri

Manubri

x25 Rip

Recupero **25 Sec**

4 

Croci a 90 gradi con manubri

Manubri

x25 Rip

Recupero **30 Sec**

5 

Piegamento tricipiti su panca

Panca / Sedia

x30 Rip

6 

Estensione dei tricipiti con manubrio

Manubri

30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **45 Sec**

7 

Alzate laterali con manubri

Manubri

x30 Rip

Recupero **30 Sec**

8 

Croci a 90 gradi con manubri

Manubri

x30 Rip

Recupero **45 Sec**

9 

Curl col bilanciere

Bilanciere

x20 Rip

Recupero **20 Sec**

10 

Curl dei polsi con bilanciere

Bilanciere

x20 Rip

Recupero **20 Sec**

11 

Curl col bilanciere

Bilanciere

x20 Rip

Recupero **20 Sec**

12 

Curl dei polsi con bilanciere

Bilanciere

x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **20 Sec**

13 

Curl col bilanciere

Bilanciere

x20 Rip

Recupero **20 Sec**

14 

Curl dei polsi con bilanciere

Bilanciere

x20 Rip

Recupero **45 Sec**

15 

Curl alternato da seduti

Bilanciere

x25 Rip

Recupero **30 Sec**

16 

Curl alternato da seduti

Bilanciere

x25 Rip

Recupero **30 Sec**

17 

Alzate frontali con manubri

Manubri

x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.