La Sfida

Intermedio | 5 min | 49 Kcal

1



Curl inverso con bilanciere

Bilanciere

40 Sec

Recupero 20 Sec

2



Curl alternato da seduti

Bilanciere

40 Sec

Recupero 20 Sec

3



Curl concentrato

Manubri

20 Sec

Recupero 20 Sec

4



Kickback per tricipiti

Manubri

40 Sec

Recupero 20 Sec

5



Piegamento tricipiti su panca

Panca / Sedia

40 Sec

Recupero 20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Curl dei polsi con bilanciere Bilanciere	40 Sec

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.