La sfida per le braccia

Intermedio | 5 min

1		**Curl inverso con bilanciere** Bilanciere	40 Sec
	Recupero		20 Sec
2		**Curl alternato da seduti** Panca / Sedia	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

P4P

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.