# Petto: sfida 100 push-up

Avanzato | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Flessioni | x25 Rip |
| | Recupero | | 15 Sec |
| 2 |  | Flessioni | x25 Rip |
| | Recupero | | 15 Sec |
| 3 |  | Flessioni | x25 Rip |
| | Recupero | | 15 Sec |
| 4 |  | Flessioni | x25 Rip |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.