Petto, tricipiti e addominali

Intermedio | 9 min

1		Plank	40 Sec
		Recupero	20 Sec
2		Push-Up Spiderman	x15 Rip
		Recupero	20 Sec
3		Crunch gomito-ginocchio incrociato	x15 Rip
		Recupero	20 Sec
4		Oblique Roll Down	x10 Rip
		Recupero	20 Sec
5		Calci alternanti	30 Sec
		Recupero	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Flessioni a Stella** **x20** Rip

Recupero **20 Sec**

7  **Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia **x20** Rip

Recupero **20 Sec**

8  **Plank in scivolamento** **x15** Rip

Recupero **20 Sec**

9  **Flessioni** **x20** Rip

Recupero **20 Sec**

10  **Plank** **40** Sec

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.