Pettorali “8 minuti” – Livello 2

Intermedio | 8 min

1		Flessioni	x16 Rip
	Recupero		25 Sec
2		Flessioni	x16 Rip
	Recupero		25 Sec
3		Flessioni	x16 Rip
	Recupero		25 Sec
4		Piegamenti con le mani all’ampiezza del petto	x16 Rip
	Recupero		25 Sec
5		Piegamenti con le mani all’ampiezza del petto	x16 Rip
	Recupero		25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto**

x16
Rip

Recupero **25 Sec**

7



- **Piegamenti - piedi in appoggio su panca**

Piano rialzato

x16
Rip

Recupero **25 Sec**

8



- **Piegamenti - piedi in appoggio su panca**

Piano rialzato

x16
Rip

Recupero **25 Sec**

9



- **Piegamenti - piedi in appoggio su panca**

Piano rialzato

x16
Rip

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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.