Pettorali a piramide

Avanzato | 6 min

1		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x30 Rip
	Recupero		30 Sec
2		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x10 Rip
	Recupero		10 Sec
4		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x5 Rip
	Recupero		30 Sec
5		Flessioni	x30 Rip
	Recupero		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flessioni	x20 Rip

Recupero **10 Sec**

7		Flessioni	x10 Rip

Recupero **5 Sec**

8		Flessioni	x5 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.

- 🎬 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.