Pettorali alla spartana

Avanzato | 7 min

1		Mountain Climber	30 Sec
2		Flessioni a Stella	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Burpee con salto	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Push-Up Spiderman	x20 Rip
	Recupero		15 Sec
5		Flessioni Spartane	30 Sec
	Recupero		30 Sec
6		Piegamenti Hindu	x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **15 Sec**

7  **Burpee con salto** **30** Sec

Recupero **15 Sec**

8  **Flessioni a Stella** **x30** 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.