Pettorali alti

Avanzato | 9 min

1		**Piegamenti con ginocchia sulla panca** Piano rialzato	**x20** Rip
	Recupero		**30 Sec**
2		**Piegamenti con ginocchia sulla panca** Piano rialzato	**x20** Rip
	Recupero		**30 Sec**
3		**Piegamenti con ginocchia sulla panca** Piano rialzato	**x20** Rip
	Recupero		**30 Sec**
4		**Piegamenti a V sui pugni**	**x10** Rip
	Recupero		**30 Sec**
5		**Piegamenti a V sui pugni**	**x10** Rip
	Recupero		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Piegamenti a V sui pugni**	**x10** Rip
		Recupero	**30 Sec**
7		**Piegamenti - piedi in appoggio su panca** Piano rialzato	**x20** Rip
		Recupero	**40 Sec**
8		**Piegamenti - piedi in appoggio su panca** Piano rialzato	**x20** Rip
		Recupero	**40 Sec**
9		**Piegamenti - piedi in appoggio su panca** Piano rialzato	**x20** 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.