Pettorali “fabbrica di muscoli”

Intermedio | 11 min

1		Piegamenti con le mani all’ampiezza del petto	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
2		Piegamenti con le mani all’ampiezza del petto	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Piegamenti con le mani all’ampiezza del petto	x20 Rip
	Recupero		60 Sec
4		Piegamenti - piedi in appoggio su panca Piano rialzato	x15 Rip
	Recupero		15 Sec
5		Piegamenti - piedi in appoggio su panca Piano rialzato	x15 Rip
	Recupero		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Piegamenti - piedi in appoggio su panca

Piano rialzato

x14
Rip

Recupero **60 Sec**

7



Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)

x15
Rip

Recupero **10 Sec**

8



Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)

x15
Rip

Recupero **10 Sec**

9



Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)

x15
Rip

Recupero **60 Sec**

10



Piegamenti Hindu

x10
Rip

Recupero **10 Sec**

11



Piegamenti Hindu

x10
Rip

Recupero **10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Piegamenti Hindu	x10 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.