Pettorali “pazzeschi”

Avanzato | 8 min

1		Push-up delle ginocchia	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
2		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x20 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Flessioni	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
4		Flessioni Spartane	25 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Piegamenti con le mani all’ampiezza del petto	x10 Rip
	Recupero		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Piegamenti Hindu	x5 Rip
		Recupero	20 Sec
7		Piegamenti Esplosivi	15 Sec
		Recupero	30 Sec
8		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	x10 Rip
9		Piegamenti Hindu	x5 Rip
10		Piegamenti Esplosivi	15 Sec
		Recupero	30 Sec
11		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	x20 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.