Pettorali “pazzeschi” – Livello 2

Avanzato | 12 min

1		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
2		Flessioni	x30 Rip
	Recupero		20 Sec
3		Piegamenti con le mani all’ampiezza del petto	x20 Rip
4		Flessioni	x20 Rip
	Recupero		30 Sec
5		Flessioni con rotazione del busto	x5 Rip
	Recupero		30 Sec
6		Piegamenti - piedi in appoggio su panca Piano rialzato	x30 Rip

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Recupero **45 Sec**

7  ● **Flessioni Spartane** **35** Sec

Recupero **30 Sec**

8  ● **Piegamenti Hindu** **x8** Rip

9  ● **Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)** **x20** Rip

Recupero **20 Sec**

10  ● **Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)** **x15** Rip

Recupero **10 Sec**

11  ● **Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)** **x10** Rip

Recupero **30 Sec**

12  ● **Piegamenti Esplosivi** **20** Sec

Recupero **30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Flessioni con rotazione del busto	x5 Rip
		Recupero	20 Sec
14		Piegamenti Esplosivi	20 Sec

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.