Pettorali: senti il “pump”

Principiante | 5 min

1		**Atlas Push-Up** 2 Panche / 2 Sedie	**x10** Rip
	Recupero		**30 Sec**
2		**Atlas Push-Up** 2 Panche / 2 Sedie	**x10** Rip
	Recupero		**30 Sec**
3		**Atlas Push-Up** 2 Panche / 2 Sedie	**x10** Rip
	Recupero		**30 Sec**
4		**Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle**	**x10** Rip
	Recupero		**30 Sec**
5		**Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle**	**x10** Rip
	Recupero		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	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.