# Pronti per l'estate

Intermedio | 4 min | 39 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle | 40 Sec |
| | | Recupero | 20 Sec |
| 2 |  | Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto | 40 Sec |
| | | Recupero | 20 Sec |
| 3 |  | Flessioni con rotazione del busto | 40 Sec |
| | | Recupero | 20 Sec |
| 4 |  | Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio) | 40 Sec |


**Chestify**

**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.