Pronti per l'estate

Principiante | 11 min | 108 Kcal

1		**Curl inverso con bilanciere** Bilanciere	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**
2		**Kickback per tricipiti** Manubri	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**
3		**Alzate frontali con manubri** Manubri	**x30** Rip
	Recupero		**30 Sec**
4		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**
5		**Curl col bilanciere** Bilanciere	**30** Sec
	Recupero		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Alzate laterali con manubri** Manubri	**x30** Rip
		Recupero	**30 Sec**
7		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**30** Sec
		Recupero	**30 Sec**
8		**Curl alternati a martello** Manubri	**30** Sec
		Recupero	**30 Sec**
9		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**30** Sec
		Recupero	**30 Sec**
10		**Croci a 90 gradi con manubri** Manubri	**x30** Rip

Armify

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

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.