Push-Ups Challenge

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Flessioni con rotazione del busto	30 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Flessioni	30 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Piegamenti a diamante (ginocchia in appoggio)	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Piegamenti con le mani all'ampiezza del petto	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Piegamenti - piedi in appoggio su panca

Panca / Sedia

30 Sec

Recupero 10 Sec

7 

Piegamenti con ginocchia sulla panca

Panca / Sedia

30 Sec

Recupero 10 Sec

8 

Atlas Push-Up

2 Panche / 2 Sedie

30 Sec

Recupero 10 Sec

9 

Flessioni Spartane

30 Sec

Recupero 10 Sec

10 

Piegamenti Esplosivi

30 Sec

Recupero 10 Sec

11 

Piegamenti Hindu

30 Sec

Recupero 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Piegamenti a V sui pugni 30 Sec

Quickify

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.