Solo Bicipiti

Principiante | 3 min | 29 Kcal

1		**Curl alternati** Manubri	**40** Sec
	Recupero		**20 Sec**
2		**Curl alternati a martello** Manubri	**40** Sec
	Recupero		**20 Sec**
3		**Curl rotante dei bicipiti** Manubri	**40** Sec
	Recupero		**20 Sec**
4		**Curl concentrato** Manubri	**20** Sec

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 più viva.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.