Solo bicipiti

Principiante | 3 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.