Solo spalle – 2

Avanzato | 3 min | 120 Kcal

1		Alzate laterali con manubri Manubri	x30 Rip
2		Alzate laterali con manubri Manubri	30 Sec
3		Alzate laterali con manubri Manubri	30 Sec
4		Alzate laterali con manubri Manubri	30 Sec

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.