Solo spalle

Principiante | 7 min

1		Alzate laterali con manubri Manubri	30 Sec
	Recupero		20 Sec
2		Alzate frontali con manubri Manubri	30 Sec
	Recupero		20 Sec
3		Croci a 90 gradi con manubri Manubri	30 Sec
	Recupero		20 Sec
4		Alzate laterali con manubri Manubri	30 Sec
	Recupero		20 Sec
5		Alzate frontali con manubri Manubri	30 Sec
	Recupero		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Croci a 90 gradi con manubri

Manubri

30 Sec

Recupero 20 Sec

7



Alzate laterali con manubri

Manubri

30 Sec

Recupero 20 Sec

8



Alzate frontali con manubri

Manubri

30 Sec

Recupero 20 Sec

9



Croci a 90 gradi 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.

Scarica l'app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.