Solo Tricipiti

Principiante | 3 min | 29 Kcal

1		**Estensione dei tricipiti con manubrio** Manubri	**40** Sec
	Recupero		**20 Sec**
2		**Piegamento tricipiti su panca** Panca / Sedia	**40** Sec
	Recupero		**20 Sec**
3		**Kickback per tricipiti** Manubri	**40** Sec
	Recupero		**20 Sec**
4		**Kickback dei tricipiti su panca** Panca / Sedia	**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.