Upper Body

Avanzato | 8 min | 78 Kcal

1		Corsa sul posto con ginocchia alte	30 Sec
	Recupero		10 Sec
2		Piegamenti ginocchia a terra con le mani alla distanza delle spalle	30 Sec
	Recupero		10 Sec
3		Plank laterale con gambe incrociate	30 Sec
	Recupero		10 Sec
4		Alzate frontali con manubri Manubri	30 Sec
	Recupero		10 Sec
5		Press up con pesi Manubri	30 Sec
	Recupero		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flessioni	30 Sec
		Recupero	10 Sec
7		Burpee	30 Sec
		Recupero	10 Sec
8		Crunch con ginocchia al petto	30 Sec
		Recupero	10 Sec
9		Piegamenti con ginocchia sulla panca Panca / Sedia	30 Sec
		Recupero	10 Sec
10		Twist doppio	30 Sec
		Recupero	10 Sec
11		Piegamento tricipiti su panca Panca / Sedia	30 Sec
		Recupero	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Sec

Quickify

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.