8 Minute

Începător | 9 min | 88 Kcal

1		Flotări din genunchi	x20 Rep
2		Flotări cu genunchii pe bancă Bancă / Scaun	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
3		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
4		Flotările Atlas 2 Bănci / 2 Scaune	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Flotări din genunchi	x20 Rep
6		Flotări cu genunchii pe bancă Bancă / Scaun	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
7		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Flotările Atlas 2 Bănci / 2 Scaune	x10 Rep
9		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
10		Flotări cu genunchii pe bancă Bancă / Scaun	x15 Rep
11		Flotări din genunchi	x20 Rep
12		Flotările Atlas 2 Bănci / 2 Scaune	x10 Rep

Chestify

Acesta este antrenamentul în PDF. În aplicație trăiești experiența completă.

Aici ai structura tehnică. În aplicație găsești o experiență mai bogată și mai dinamică.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.