8 Minute

Începător | 8 min | 78 Kcal

1		**Flexii alternante** Ganteră	**x15** Rep
	Pauză		**25 Sec**
2		**Flexii cu halteră** Halteră	**x15** Rep
	Pauză		**25 Sec**
3		**Dumbbell lateral raises** Ganteră	**x15** Rep
	Pauză		**25 Sec**
4		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	**x15** Rep
	Pauză		**25 Sec**
5		**Extensii din aplecat pentru tricepși** Ganteră	**x15** Rep
	Pauză		**25 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Alternate front raise** Ganteră	**x15** Rep
	Pauză		**25 Sec**
7		**Flexie rotativă a bicepșilor** Ganteră	**x15** Rep
	Pauză		**25 Sec**
8		**Extensii cu ganteră pentru tricepși** Ganteră	**x15** Rep
	Pauză		**25 Sec**
9		**Rear raise** Ganteră	**x15** Rep

Armify

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.