8 Minute - Nivel 2

Intermediar | 8 min | 78 Kcal

1		Flotări	x16 Rep
	Pauză		25 Sec
2		Flotări	x16 Rep
	Pauză		25 Sec
3		Flotări	x16 Rep
	Pauză		25 Sec
4		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x16 Rep
	Pauză		25 Sec
5		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x16 Rep
	Pauză		25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

- **Flotări cu mâinile la lățimea pieptului**

x16 Rep

Pauză **25 Sec**

7 

- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Bancă / Scaun

x16 Rep

Pauză **25 Sec**

8 

- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Bancă / Scaun

x16 Rep

Pauză **25 Sec**

9 

- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Bancă / Scaun

x16 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.