8 Minute - Nivel 3

Avansat | 8 min | 78 Kcal

1		Flotări din genunchi	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
2		Flotări din genunchi	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
3		Flotări	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
4		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Flotările Atlas 2 Bănci / 2 Scaune	x25 Rep
	Pauză		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flotări cu genunchii pe bancă Bancă / Scaun	x30 Rep
		Pauză	15 Sec
7		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	x10 Rep
		Pauză	15 Sec
8		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	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.

- Ghid video cu animații complete
- Muzică proprie pentru antrenament mai bun
- Cronometru și setări personalizabile
- Planuri progresive de 30, 60 și 90 de zile
- Antrenamente noi generate cu inteligență artificială

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.