Brațe „extreme”

Avansat | 12 min

1		**Flexii cu halteră** Halteră	20 Sec
	Pauză		10 Sec
2		**Flexii alternative „ciocan”** Ganteră	20 Sec
	Pauză		10 Sec
3		**Flexii cu halteră** Halteră	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		**Flexii alternative „ciocan”** Ganteră	30 Sec
	Pauză		30 Sec
5		**Extensii cu ganteră pentru tricepși** Ganteră	30 Sec
	Pauză		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	**30** Sec
	Pauză		**15 Sec**
7		**Extensii din aplecat pentru tricepși** Ganteră	**30** Sec
	Pauză		**5 Sec**
8		**Flotări între două bănci** 2 Bănci / 2 Scaune	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**
9		**Extensii cu ganteră pentru tricepși** Ganteră	**30** Sec
10		**Flexii alternante din poziția șezând** Bancă / Scaun	**x20** Rep
	Pauză		**30 Sec**
11		**Extensii cu ganteră pentru tricepși** Ganteră	**30** Sec
12		**Flexii alternante din poziția șezând** Bancă / Scaun	**x20** Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **30 Sec**

13 

● **Flotări între două bănci**

2 Bănci / 2 Scaune

30 Sec

14 

● **Flexie rotativă a bicepșilor**

Ganteră

30 Sec

Pauză **15 Sec**

15 

● **Dumbbell lateral raises**

Ganteră

x25 Rep

Pauză **20 Sec**

16 

● **Dumbbell lateral raises**

Ganteră

x25 Rep

P4P

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.