Brațe „extreme” – Nivel 2

Avansat | 20 min

1		Flotări inverse pentru tricepși Bancă / Scaun	x25 Rep
	Pauză		25 Sec
2		Extensii cu ganteră pentru tricepși Ganteră	30 Sec
	Pauză		30 Sec
3		Dumbbell lateral raises Ganteră	x25 Rep
	Pauză		25 Sec
4		Rear raise Ganteră	x25 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Flotări inverse pentru tricepși Bancă / Scaun	x30 Rep
6		Extensii cu ganteră pentru tricepși Ganteră	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **45 Sec**

7



Dumbbell lateral raises

Ganteră

x30
Rep

Pauză **30 Sec**

8



Rear raise

Ganteră

x30
Rep

Pauză **45 Sec**

9



Flexii cu halteră

Halteră

x20
Rep

Pauză **20 Sec**

10



Flexie cu halteră pentru încheietura mâinii

Halteră

x20
Rep

Pauză **20 Sec**

11



Flexii cu halteră

Halteră

x20
Rep

Pauză **20 Sec**

12



Flexie cu halteră pentru încheietura mâinii

Halteră

x20
Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **20 Sec**

13 

- **Flexii cu halteră**

Halteră

x20 Rep

Pauză **20 Sec**

14 

- **Flexie cu halteră pentru încheietura mâinii**

Halteră

x20 Rep

Pauză **45 Sec**

15 

- **Flexii alternante din poziția șezând**

Bancă / Scaun

x25 Rep

Pauză **30 Sec**

16 

- **Flexii alternante din poziția șezând**

Bancă / Scaun

x25 Rep

Pauză **30 Sec**

17 

- **Alternate front raise**

Ganteră

x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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.