Brațe gata pentru vară

Începător | 11 min

1		**Flexii inverse cu haltere** Halteră	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**
2		**Extensii din aplecat pentru tricepși** Ganteră	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**
3		**Alternate front raise** Ganteră	**x30** Rep
	Pauză		**30 Sec**
4		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**
5		**Flexii cu halteră** Halteră	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Ganteră

x30

Rep

Pauză **30 Sec**

7



Flotări inverse pentru tricepși

Bancă / Scaun

30

Sec

Pauză **30 Sec**

8



Flexii alternative „ciocan”

Ganteră

30

Sec

Pauză **30 Sec**

9



Extensii cu ganteră pentru tricepși

Ganteră

30

Sec

Pauză **30 Sec**

10



Rear 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.