Brațe în 8 minute

Începător | 8 min

1		**Flexii alternante** Ganteră	x15 Rep
	Pauză		25 Sec
2		**Flexii cu halteră** Halteră	x15 Rep
	Pauză		25 Sec
3		**Dumbbell lateral raises** Ganteră	x15 Rep
	Pauză		25 Sec
4		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	x15 Rep
	Pauză		25 Sec
5		**Extensii din aplecat pentru tricepși** Ganteră	x15 Rep
	Pauză		25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Alternate front raise

Ganteră

x15

Rep

Pauză 25 Sec

7 

Flexie rotativă a bicepșilor

Ganteră

x15

Rep

Pauză 25 Sec

8 

Extensii cu ganteră pentru tricepși

Ganteră

x15

Rep

Pauză 25 Sec

9 

Rear raise

Ganteră

x15

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.