Brațe mari

Intermediar | 12 min

1		Flexii cu halteră Halteră	x20 Rep
	Pauză		40 Sec
2		Flexii cu halteră Halteră	x18 Rep
	Pauză		40 Sec
3		Flexii cu halteră Halteră	x16 Rep
	Pauză		40 Sec
4		Flexii cu halteră Halteră	x14 Rep
	Pauză		40 Sec
5		Flexii cu halteră Halteră	x12 Rep
	Pauză		40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Flexii alternante din poziția șezând

Bancă / Scaun

x10

Rep

Pauză **40 Sec**

7



Flexii alternante din poziția șezând

Bancă / Scaun

x10

Rep

Pauză **40 Sec**

8



Flexii alternante din poziția șezând

Bancă / Scaun

x10

Rep

Pauză **30 Sec**

9



Flexie rotativă a bicepșilor

Ganteră

x10

Rep

Pauză **40 Sec**

10



Flexie rotativă a bicepșilor

Ganteră

x20

Rep

Pauză **60 Sec**

11



Flexii cu halteră

Halteră

x20

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.