Brațe MARI

Intermediar | 12 min | 118 Kcal

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 Halteră	x10 Rep
	Pauză		40 Sec
7		Flexii alternante din poziția șezând Halteră	x10 Rep
	Pauză		40 Sec
8		Flexii alternante din poziția șezând Halteră	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.



Armify

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.