Brațe tonifiate

Intermediar | 8 min

1		**Flexie rotativă a bicepșilor** Ganteră	**30** Sec
2		**Extensii cu ganteră pentru tricepși** Ganteră	**30** Sec
	Pauză		**15 Sec**
3		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	**x20** Rep
	Pauză		**15 Sec**
4		**Flexie rotativă a bicepșilor** Ganteră	**30** Sec
5		**Extensii cu ganteră pentru tricepși** Ganteră	**30** Sec
	Pauză		**15 Sec**
6		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	**x20** Rep
	Pauză		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Flexii alternative „ciocan” Ganteră	30 Sec
8		Extensii din aplecat pentru tricepși Ganteră	30 Sec
	Pauză		15 Sec
9		Flotări inverse pentru tricepși Bancă / Scaun	x20 Rep
	Pauză		15 Sec
10		Extensii cu ganteră pentru tricepși Ganteră	30 Sec
11		Extensii din aplecat pentru tricepși Ganteră	30 Sec
12		Flotări inverse pentru tricepși Bancă / Scaun	30 Sec

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.