Creed

Intermediar | 8 min | 78 Kcal

1		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	30 Sec
	Pauză		30 Sec
2		Flotări	30 Sec
	Pauză		30 Sec
3		Flotări explozive	30 Sec
	Pauză		30 Sec
4		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	30 Sec
	Pauză		30 Sec
5		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	30 Sec
	Pauză		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flotări	30 Sec
		Pauză	30 Sec
7		Flotări explozive	30 Sec
		Pauză	30 Sec
8		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	30 Sec

Chestify

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.