Doar biceps

Începător | 3 min

1		**Flexii alternante** Ganteră	**40** Sec
	Pauză		**20 Sec**
2		**Flexii alternative „ciocan”** Ganteră	**40** Sec
	Pauză		**20 Sec**
3		**Flexie rotativă a bicepșilor** Ganteră	**40** Sec
	Pauză		**20 Sec**
4		**Flexii de concentrare** Ganteră	**20** 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.