Doar bicepșii

Avansat | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Ganteră	x30 Rep
2		Dumbbell lateral raises Ganteră	30 Sec
3		Dumbbell lateral raises Ganteră	30 Sec
4		Dumbbell lateral raises Ganteră	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.