Doar bicepșii

Începător | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Ganteră	30 Sec
	Pauză		20 Sec
2		Alternate front raise Ganteră	30 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Rear raise Ganteră	30 Sec
	Pauză		20 Sec
4		Dumbbell lateral raises Ganteră	30 Sec
	Pauză		20 Sec
5		Alternate front raise Ganteră	30 Sec
	Pauză		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise Ganteră	30 Sec
	Pauză		20 Sec
7		Dumbbell lateral raises Ganteră	30 Sec
	Pauză		20 Sec
8		Alternate front raise Ganteră	30 Sec
	Pauză		20 Sec
9		Rear raise Ganteră	30 Sec

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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.