Doar triceps

Începător | 3 min

1		**Extensii cu ganteră pentru tricepși** Ganteră	40 Sec
	Pauză		20 Sec
2		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	40 Sec
	Pauză		20 Sec
3		**Extensii din aplecat pentru tricepși** Ganteră	40 Sec
	Pauză		20 Sec
4		**Extensii din aplecat de pe bancă pentru tricepși** Bancă / Scaun	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.