Doar tricepșii

Începător | 3 min | 29 Kcal

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

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.