Doar umeri

Începător | 7 min

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

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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.