Fesieri „fabrica de mușchi”

Intermediar | 10 min

1		Fandare inversă	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
2		Fandare inversă	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Fandare inversă	x20 Rep
	Pauză		60 Sec
4		Exercițiul Squats pulsate	15 Sec
	Pauză		15 Sec
5		Exercițiul Squats pulsate	15 Sec
	Pauză		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Exercițiul Squats pulsate	14 Sec
		Pauză	60 Sec
7		Fandări în față	x15 Rep
		Pauză	10 Sec
8		Fandări în față	x15 Rep
		Pauză	10 Sec
9		Fandări în față	x15 Rep
		Pauză	60 Sec
10		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep
		Pauză	10 Sec
11		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep

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.