Gata de vară

Intermediar | 4 min | 39 Kcal

1		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	40 Sec
	Pauză		20 Sec
2		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	40 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Flotări cu rotirea trunchiului	40 Sec
	Pauză		20 Sec
4		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	40 Sec

Chestify

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.