Gata de vară

Începător | 11 min | 108 Kcal

1		**Flexii inverse cu haltere** Halteră	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**
2		**Extensii din aplecat pentru tricepși** Ganteră	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**
3		**Alternate front raise** Ganteră	**x30** Rep
	Pauză		**30 Sec**
4		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**
5		**Flexii cu halteră** Halteră	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Dumbbell lateral raises

Ganteră

x30 Rep

Pauză 30 Sec

7 

Flotări inverse pentru tricepși

Bancă / Scaun

30 Sec

Pauză 30 Sec

8 

Flexii alternative „ciocan”

Ganteră

30 Sec

Pauză 30 Sec

9 

Extensii cu ganteră pentru tricepși

Ganteră

30 Sec

Pauză 30 Sec

10 

Rear raise

Ganteră

x30 Rep

Armify

Acesta este antrenamentul în PDF. În aplicație trăiești experiența completă.

Aici ai structura tehnică. În aplicație găsești o experiență mai bogată și mai di

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.