Insane

Avansat | 8 min | 78 Kcal

1		Flotări din genunchi	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
2		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Flotări	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
4		Flotări spartane	25 Sec
	Pauză		20 Sec
5		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x10 Rep
	Pauză		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flotările Hindu	x5 Rep
		Pauză	20 Sec
7		Flotări explozive	15 Sec
		Pauză	30 Sec
8		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x10 Rep
9		Flotările Hindu	x5 Rep
10		Flotări explozive	15 Sec
		Pauză	30 Sec
11		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x20 Rep

Chestify

Acesta este antrenamentul în PDF. În aplicație trăiești experiența completă

Aici ai structura… …erință mai bogată și mai din…

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.