Insane

Avansat | 12 min | 118 Kcal

1		**Flexii cu halteră** Halteră	**20** Sec
	Pauză		**10 Sec**
2		**Flexii alternative „ciocan”** Ganteră	**20** Sec
	Pauză		**10 Sec**
3		**Flexii cu halteră** Halteră	**30** Sec
	Pauză		**10 Sec**
4		**Flexii alternative „ciocan”** Ganteră	**30** Sec
	Pauză		**30 Sec**
5		**Extensii cu ganteră pentru tricepși** Ganteră	**30** Sec
	Pauză		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Flotări inverse pentru tricepși

Bancă / Scaun

30 Sec

Pauză 15 Sec

7 

Extensii din aplecat pentru tricepși

Ganteră

30 Sec

Pauză 5 Sec

8 

Flotări între două bănci

2 Bănci / 2 Scaune

30 Sec

Pauză 30 Sec

9 

Extensii cu ganteră pentru tricepși

Ganteră

30 Sec

10 

Flexii alternante din poziția șezând

Halteră

x20 Rep

Pauză 30 Sec

11 

Extensii cu ganteră pentru tricepși

Ganteră

30 Sec

12 

Flexii alternante din poziția șezând

Halteră

x20 Rep

Pauză 30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		**Flotări între două bănci** 2 Bănci / 2 Scaune	**30** Sec
14		**Flexie rotativă a bicepșilor** Ganteră	**30** Sec
	Pauză		**15 Sec**
15		**Dumbbell lateral raises** Ganteră	**x25** Rep
	Pauză		**20 Sec**
16		**Dumbbell lateral raises** Ganteră	**x25** 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 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.