Insane - Nivel 2

Avansat | 12 min | 118 Kcal

1		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
2		Flotări	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
4		Flotări	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Flotări cu rotirea trunchiului	x5 Rep
	Pauză		30 Sec
6		Flotări cu picioarele pe bancă Bancă / Scaun	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Pauză		45 Sec
7		Flotări spartane	35 Sec
	Pauză		30 Sec
8		Flotările Hindu	x8 Rep
9		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
10		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x15 Rep
	Pauză		10 Sec
11		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
12		Flotări explozive	20 Sec
	Pauză		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Flotări cu rotirea trunchiului	x5 Rep
		Pauză	20 Sec
14		Flotări explozive	20 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.

- 🎬 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.