# Insane - Nivel 3

Avansat | 22 min | 216 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Flotări stea | x30 Rep |
| | Pauză | | 20 Sec |
| 2 |  | Flotări stea | x20 Rep |
| | Pauză | | 10 Sec |
| 3 |  | Flotări stea | x10 Rep |
| | Pauză | | 10 Sec |
| 4 |  | Flotări explozive | 40 Sec |
| | Pauză | | 20 Sec |
| 5 |  | Flotări explozive | 25 Sec |
| | Pauză | | 10 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Flotări explozive | 15 Sec |
| | | Pauză | 10 Sec |
| 7 |  | Flotări cu mâinile la lățimea pieptului | x30 Rep |
| | | Pauză | 20 Sec |
| 8 |  | Flotări cu mâinile la lățimea pieptului | x25 Rep |
| | | Pauză | 15 Sec |
| 9 |  | Flotări cu mâinile la lățimea pieptului | x20 Rep |
| | | Pauză | 10 Sec |
| 10 |  | Flotări spartane | 30 Sec |
| | | Pauză | 30 Sec |
| 11 |  | Flotări spartane | 20 Sec |
| | | Pauză | 20 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Flotări spartane | 15 Sec |
| | | Pauză | 15 Sec |
| 13 |  | Flotări cu rotirea trunchiului | x15 Rep |
| | | Pauză | 30 Sec |
| 14 |  | Flotări cu rotirea trunchiului | x10 Rep |
| | | Pauză | 20 Sec |
| 15 |  | Flotări cu rotirea trunchiului | x10 Rep |
| | | Pauză | 30 Sec |
| 16 |  | Flotări Spiderman | 30 Sec |
| | | Pauză | 15 Sec |
| 17 |  | Flotări Spiderman | 30 Sec |
| | | Pauză | 15 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 |  | Flotări Spiderman | 30 Sec |
| | | Pauză | 30 Sec |
| 19 |  | Flotările Hindu | x30 Rep |
| | | Pauză | 20 Sec |
| 20 |  | Flotările Hindu | x20 Rep |
| | | Pauză | 15 Sec |
| 21 |  | Flotările Hindu | x15 Rep |
| | | Pauză | 30 Sec |
| 22 |  | Flotări explozive | 15 Sec |
| 23 |  | Flotări cu mâinile la lățimea pieptului | x15 Rep |
| 24 |  | Flotări explozive | 15 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 |  | Flotări cu mâinile la lățimea pieptului | x15 Rep |
| | Pauză | | 30 Sec |
| 26 |  | Flotări cu mâinile la lățimea pieptului | x15 Rep |
| 27 |  | Flotări explozive | 15 Sec |
| 28 |  | Flotări cu mâinile la lățimea pieptului | x15 Rep |
| 29 |  | Flotări explozive | 15 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.