Partea superioară a corpului

Intermediar | 9 min

1		Scândura	40 Sec
		Pauză	20 Sec
2		Flotări Spiderman	x15 Rep
		Pauză	20 Sec
3		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	x15 Rep
		Pauză	20 Sec
4		Înclinări oblice	x10 Rep
		Pauză	20 Sec
5		Lovituri alternante	30 Sec
		Pauză	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Flotări stea** **x20** Rep

Pauză **20 Sec**

7  **Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun **x20** Rep

Pauză **20 Sec**

8  **Scândura circulară** **x15** Rep

Pauză **20 Sec**

9  **Flotări** **x20** Rep

Pauză **20 Sec**

10  **Scândura** **40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

P4P

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.