Piept „extrem”

Avansat | 8 min

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

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.