Piept „extrem” – Nivel 3

Avansat | 22 min

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

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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.