Piept „fabrica de mușchi”

Intermediar | 11 min

1		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
2		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
	Pauză		60 Sec
4		Flotări cu picioarele pe bancă Platformă înălțată	x15 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Flotări cu picioarele pe bancă Platformă înălțată	x15 Rep
	Pauză		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flotări cu picioarele pe bancă** Platformă înălțată	**x14** Rep
		Pauză	**60 Sec**
7		**Flotări diamant (Flotări din genunchi)**	**x15** Rep
		Pauză	**10 Sec**
8		**Flotări diamant (Flotări din genunchi)**	**x15** Rep
		Pauză	**10 Sec**
9		**Flotări diamant (Flotări din genunchi)**	**x15** Rep
		Pauză	**60 Sec**
10		**Flotările Hindu**	**x10** Rep
		Pauză	**10 Sec**
11		**Flotările Hindu**	**x10** Rep
		Pauză	**10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flotările Hindu	x10 Rep

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.