Piept gata pentru vară

Intermediar | 4 min

1		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	40 Sec
	Pauză		20 Sec
2		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	40 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Flotări cu rotirea trunchiului	40 Sec
	Pauză		20 Sec
4		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	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.