Piept în 8 minute

Începător | 9 min

1		Flotări din genunchi	x20 Rep
2		Flotări cu genunchii pe bancă Platformă înălțată	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
3		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
4		Flotările Atlas 2 Bănci / 2 Scaune	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Flotări din genunchi	x20 Rep
6		Flotări cu genunchii pe bancă Platformă înălțată	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
7		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Flotările Atlas 2 Bănci / 2 Scaune	x10 Rep
9		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
10		Flotări cu genunchii pe bancă Platformă înălțată	x15 Rep
11		Flotări din genunchi	x20 Rep
12		Flotările Atlas 2 Bănci / 2 Scaune	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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.