Piept în 8 minute – Nivel 2

Intermediar | 8 min

1		Flotări	x16 Rep
	Pauză		25 Sec
2		Flotări	x16 Rep
	Pauză		25 Sec
3		Flotări	x16 Rep
	Pauză		25 Sec
4		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x16 Rep
	Pauză		25 Sec
5		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x16 Rep
	Pauză		25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Flotări cu mâinile la lățimea pieptului**

x16
Rep

Pauză **25 Sec**

7



- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Platformă înălțată

x16
Rep

Pauză **25 Sec**

8



- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Platformă înălțată

x16
Rep

Pauză **25 Sec**

9



- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Platformă înălțată

x16
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.