Piept în 8 minute – Nivel 3

Avansat | 8 min

1		Flotări din genunchi	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
2		Flotări din genunchi	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
3		Flotări	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
4		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Flotările Atlas 2 Bănci / 2 Scaune	x25 Rep
	Pauză		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Flotări cu genunchii pe bancă**

Platformă înălțată

x30
Rep

Pauză **15 Sec**

7



- **Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați**

x10
Rep

Pauză **15 Sec**

8



- **Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați**

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.