Piept interior – avansat

Avansat | 9 min

1		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x35 Rep
	Pauză		25 Sec
2		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x25 Rep
	Pauză		15 Sec
3		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
4		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x35 Rep
	Pauză		25 Sec
5		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x25 Rep
	Pauză		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x15 Rep
		Pauză	30 Sec
7		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x15 Rep
8		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x15 Rep
9		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x15 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.