Piept și abdomen pentru bărbați

Intermediar | 13 min

1		Flotările Hindu	x15 Rep
	Pauză		10 Sec
2		Flotările Hindu	x15 Rep
	Pauză		10 Sec
3		Flotările Hindu	x15 Rep
	Pauză		10 Sec
4		Crunch invers	x30 Rep
5		Împingerea picioarelor	x20 Rep
	Pauză		10 Sec
6		Crunch invers	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Împingerea picioarelor	x20 Rep
		Pauză	10 Sec
8		Crunch vertical complet	x30 Rep
		Pauză	10 Sec
9		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x25 Rep
		Pauză	10 Sec
10		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x25 Rep
		Pauză	10 Sec
11		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x25 Rep
		Pauză	10 Sec
12		Crunch invers	x30 Rep
13		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			10 Sec
14		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	x10 Rep
Pauză			15 Sec
15		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.