Piept „spartan”

Avansat | 7 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
2		Flotări stea	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Sărituri burpees	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Flotări Spiderman	x20 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Flotări spartane	30 Sec
	Pauză		30 Sec
6		Flotările Hindu	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Pauză		15 Sec
7		Sărituri burpees	30 Sec
	Pauză		15 Sec
8		Flotări stea	x30 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.