Piept superior

Avansat | 9 min

1		Flotări cu genunchii pe bancă Platformă înălțată	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
2		Flotări cu genunchii pe bancă Platformă înălțată	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
3		Flotări cu genunchii pe bancă Platformă înălțată	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
4		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	x10 Rep
	Pauză		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



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

x10
Rep

Pauză **30 Sec**

7



- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Platformă înălțată

x20
Rep

Pauză **40 Sec**

8



- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Platformă înălțată

x20
Rep

Pauză **40 Sec**

9



- **Flotări cu picioarele pe bancă**

Platformă înălțată

x20
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.