Piept „sus și jos”

Intermediar | 6 min

1		**Flotările Atlas** 2 Bănci / 2 Scaune	**x20** Rep
	Pauză		**20 Sec**
2		**Flotările Atlas** 2 Bănci / 2 Scaune	**x20** Rep
	Pauză		**20 Sec**
3		**Flotările Atlas** 2 Bănci / 2 Scaune	**x20** Rep
	Pauză		**20 Sec**
4		**Flotări cu picioarele pe bancă** Platformă înălțată	**x20** Rep
	Pauză		**20 Sec**
5		**Flotări cu picioarele pe bancă** Platformă înălțată	**x20** Rep
	Pauză		**20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**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.

- 🎬 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.