Provocarea

Intermediar | 5 min | 49 Kcal

1		**Flexii inverse cu haltere** Halteră	40 Sec
	Pauză		20 Sec
2		**Flexii alternante din poziția șezând** Halteră	40 Sec
	Pauză		20 Sec
3		**Flexii de concentrare** Ganteră	20 Sec
	Pauză		20 Sec
4		**Extensii din aplecat pentru tricepși** Ganteră	40 Sec
	Pauză		20 Sec
5		**Flotări inverse pentru tricepși** Bancă / Scaun	40 Sec
	Pauză		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexie cu halteră pentru încheietura mâinii Halteră	40 Sec

Armify

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.