Provocarea brațelor

Intermediar | 5 min

1		**Flexii inverse cu haltere** Halteră	**40** Sec
	Pauză		**20 Sec**
2		**Flexii alternante din poziția șezând** Bancă / Scaun	**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

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.