Provocarea flotărilor

Începător | 8 min

1		Flotări cu rotirea trunchiului	30 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Flotări	30 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flotări cu picioarele pe bancă** Platformă înălțată	**30** Sec
		Pauză	**10 Sec**
7		**Flotări cu genunchii pe bancă** Platformă înălțată	**30** Sec
		Pauză	**10 Sec**
8		**Flotările Atlas** 2 Bănci / 2 Scaune	**30** Sec
		Pauză	**10 Sec**
9		**Flotări spartane**	**30** Sec
		Pauză	**10 Sec**
10		**Flotări explozive**	**30** Sec
		Pauză	**10 Sec**
11		**Flotările Hindu**	**30** Sec
		Pauză	**10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	30 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.