Push-Ups Challenge

Începător | 8 min | 78 Kcal

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** — Bancă / Scaun — **30** Sec

Pauză — **10 Sec**

7  **Flotări cu genunchii pe bancă** — Bancă / Scaun — **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

Quickify

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.