Superset pentru piept

Intermediar | 6 min

1		Flotările Hindu	x20 Rep
2		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x25 Rep
	Pauză		40 Sec
3		Flotările Hindu	x20 Rep
4		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x25 Rep
	Pauză		40 Sec
5		Flotările Hindu	x20 Rep
6		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x25 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.