Upper Body

Avansat | 8 min | 78 Kcal

1		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	30 Sec
	Pauză		10 Sec
3		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Ridicare gantere în față Ganteră	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Prese cu gantere Ganteră	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flotări	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Burpees	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Abdomene cu genunchii la piept	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Flotări cu genunchii pe bancă Bancă / Scaun	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Răsucire dublă	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Flotări inverse pentru tricepși Bancă / Scaun	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Scândura	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.