100 Kcal

Începător | 14 min

1		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	25 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Salturi alternative	25 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Exercițiul Squats pulsate	20 Sec
4		Sărituri cu forfecare	25 Sec
	Pauză		20 Sec
5		Genuflexiuni cu salturi	20 Sec
6		Salturi alternative	25 Sec
	Pauză		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Exercițiul îndoire și întindere	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Salturi în forță	20 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Exercițiul îndoire și întindere	30 Sec
		Pauză	15 Sec
11		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	20 Sec
		Pauză	10 Sec
12		Sărituri cu forfecare	25 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Scândura	30 Sec
		Pauză	10 Sec
14		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	15 Sec
15		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	15 Sec
16		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	5 Sec
17		Scândura	30 Sec
		Pauză	5 Sec
18		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	20 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	5 Sec
20		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	20 Sec
		Pauză	5 Sec
21		Sărituri cu forfecare	20 Sec
		Pauză	10 Sec
22		Sărituri cu forfecare	20 Sec
		Pauză	10 Sec
23		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec

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.