100 Kcal

Intermediar | 11 min

1		Sărituri cu forfecare	30 Sec
2		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	20 Sec
3		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	40 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Genuflexiuni cu salturi	25 Sec
5		Salturi alternative	20 Sec
6		Exercițiul îndoire și întindere	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Salturi în forță	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	20 Sec
10		Sărituri cu forfecare	25 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Scândura	30 Sec
12		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	10 Sec
13		Sărituri cu forfecare	30 Sec
14		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	5 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Scândura	30 Sec
16		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
		Pauză	10 Sec
17		Salturi alternative	30 Sec
18		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	30 Sec
		Pauză	5 Sec
19		Sărituri cu forfecare	20 Sec
20		Sărituri cu forfecare	20 Sec
		Pauză	10 Sec
21		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	35 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.