100 Kcal

Avansat | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sărituri cu forfecare	30 Sec
9		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	20 Sec
10		Salturi alternative	30 Sec
	Pauză		10 Sec
11		Scândura	30 Sec
12		Salturi alternative	30 Sec
13		Sărituri cu forfecare	30 Sec
	Pauză		10 Sec
14		Salturi alternative	30 Sec
15		Scândura	30 Sec
16		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			**10 Sec**
17		Salturi alternative	**40** Sec
18		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	**40** Sec
19		Sărituri cu forfecare	**40** Sec

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.