174 kcal

Avansat | 19 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
2		Sărituri cu forfecare	45 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Crunch vertical complet	50 Sec
4		Burpees	40 Sec
	Pauză		20 Sec
5		Abdomene bicicleta	45 Sec
6		Genuflexiuni	40 Sec
7		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch vertical complet	40 Sec
9		Sărituri cu forfecare	40 Sec
	Pauză		20 Sec
10		Sărituri burpees	40 Sec
11		Crunch vertical complet	45 Sec
	Pauză		20 Sec
12		Crunch invers	45 Sec
13		Sărituri cu forfecare	45 Sec
14		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
15		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	45 Sec
16		Împingerea picioarelor	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			**20 Sec**
17		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	**45** Sec
18		Crunch invers	**45** Sec
19		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	**45** Sec
20		Abdomene cu brațele încrucișate	**45** Sec
21		Sărituri cu forfecare	**45** Sec
22		Împingerea picioarelor	**45** Sec
23		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	**30** Sec
24		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	**25** 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.