200 Kcal

Intermediar | 26 min

1		Jumping Lunges	30 Sec
		Pauză	20 Sec
2		Sărituri burpees	30 Sec
		Pauză	20 Sec
3		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	45 Sec
		Pauză	30 Sec
4		Sărituri cu forfecare	45 Sec
		Pauză	15 Sec
5		Jumping Lunges	40 Sec
		Pauză	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sărituri burpees	40 Sec
7		Sărituri cu forfecare	40 Sec
	Pauză		30 Sec
8		Abdomene cu mâinile înainte	40 Sec
9		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
	Pauză		20 Sec
10		Crunch invers	30 Sec
11		Sărituri burpees	35 Sec
	Pauză		30 Sec
12		Crunch vertical complet	30 Sec
13		Sărituri cu forfecare	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Abdomene cu mâinile relaxate	30 Sec
		Pauză	20 Sec
15		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	30 Sec
		Pauză	20 Sec
16		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	30 Sec
		Pauză	20 Sec
17		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	20 Sec
18		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	20 Sec
19		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec
20		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **20 Sec**

21		Abdomene cu picioarele ridicate	**40** Sec
22		Exercițiul îndoire și întindere	**40** Sec
23		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	**40** Sec

Pauză **20 Sec**

24		Crunch vertical complet	**40** Sec
25		Jumping Lunges	**30** Sec

Pauză **20 Sec**

26		Abdomene bicicleta	**40** Sec
27		Genuflexiuni	**40** Sec
28		Încrucișarea alternantă a picioarelor	**40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Crunch vertical complet	40 Sec
30		Sărituri cu forfecare	40 Sec
		Pauză	20 Sec
31		Sărituri burpees	40 Sec
32		Crunch vertical complet	35 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.