207 kcal

Intermediar | 25 min

1		Sărituri cu forfecare	60 Sec
		Pauză	15 Sec
2		Sărituri burpees	60 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Sărituri cu forfecare	60 Sec
		Pauză	30 Sec
4		Abdomene cu mâinile înainte	60 Sec
5		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
		Pauză	20 Sec
6		Crunch invers	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Sărituri burpees	35 Sec
		Pauză	30 Sec
8		Crunch vertical complet	30 Sec
9		Sărituri cu forfecare	60 Sec
10		Abdomene cu mâinile relaxate	30 Sec
		Pauză	20 Sec
11		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	30 Sec
		Pauză	20 Sec
12		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	30 Sec
		Pauză	20 Sec
13		Salturi alternative	60 Sec
		Pauză	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Salturi alternative	60 Sec
		Pauză	20 Sec
15		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec
16		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
		Pauză	20 Sec
17		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec
18		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
19		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	40 Sec
		Pauză	20 Sec
20		Crunch vertical complet	40 Sec
21		Jumping Lunges	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **20 Sec**

22		Abdomene bicicleta	**40** Sec
23		Genuflexiuni	**40** Sec
24		Încrucișarea alternantă a picioarelor	**40** Sec
25		Crunch vertical complet	**40** Sec
26		Sărituri cu forfecare	**40** Sec

Pauză **20 Sec**

27		Sărituri burpees	**40** Sec
28		Crunch vertical complet	**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.