251 kcal

Avansat | 28 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
2		Sărituri cu forfecare	45 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	50 Sec
	Pauză		20 Sec
4		Crunch invers	45 Sec
	Pauză		20 Sec
5		Crunch vertical complet	45 Sec
	Pauză		20 Sec
6		Abdomene cu mâinile relaxate	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	45 Sec
8		Salturi alternative	40 Sec
	Pauză		20 Sec
9		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec
10		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
11		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec
12		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
13		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	40 Sec
	Pauză		20 Sec
14		Crunch vertical complet	40 Sec
15		Burpees	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			20 Sec
16		Abdomene bicicleta	40 Sec
17		Genuflexiuni	40 Sec
18		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
19		Crunch vertical complet	40 Sec
20		Sărituri cu forfecare	40 Sec
Pauză			20 Sec
21		Sărituri burpees	40 Sec
22		Crunch vertical complet	45 Sec
Pauză			20 Sec
23		Crunch invers	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Sărituri cu forfecare	45 Sec
25		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
26		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	45 Sec
27		Împingerea picioarelor	45 Sec
Pauză			20 Sec
28		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	45 Sec
29		Crunch invers	45 Sec
30		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	45 Sec
31		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
32		Sărituri cu forfecare	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Împingerea picioarelor	45 Sec
34		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
35		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	25 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.