280 kcal

Avansat | 31 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
2		Sărituri cu forfecare	45 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Sărituri cu forfecare	60 Sec
	Pauză		20 Sec
4		Abdomene cu mâinile înainte	45 Sec
5		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	50 Sec
	Pauză		20 Sec
6		Crunch invers	40 Sec
7		Sărituri burpees	35 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **20 Sec**

8  ● **Crunch vertical complet** **40** Sec

9  ● **Sărituri cu forfecare** **40** Sec

Pauză **20 Sec**

10  ● **Abdomene cu mâinile relaxate** **40** Sec

11  ● **Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare** **45** Sec

12  ● **Salturi alternative** **40** Sec

Pauză **20 Sec**

13  ● **Abdomene cu picioarele ridicate** **40** Sec

14  ● **Exercițiul îndoire și întindere** **40** Sec

15  ● **Abdomene cu picioarele ridicate** **40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
17		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	40 Sec
	Pauză		20 Sec
18		Crunch vertical complet	40 Sec
19		Burpees	40 Sec
	Pauză		20 Sec
20		Abdomene bicicleta	40 Sec
21		Genuflexiuni	40 Sec
22		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
23		Crunch vertical complet	40 Sec
24		Sărituri cu forfecare	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			20 Sec
25		Sărituri burpees	40 Sec
26		Crunch vertical complet	45 Sec
Pauză			20 Sec
27		Crunch invers	45 Sec
28		Sărituri cu forfecare	45 Sec
29		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
30		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	45 Sec
31		Împingerea picioarelor	45 Sec
Pauză			20 Sec
32		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Crunch invers	45 Sec
34		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	45 Sec
35		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
36		Sărituri cu forfecare	45 Sec
37		Împingerea picioarelor	45 Sec
38		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
39		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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.