300 Kcal

Avansat | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **20 Sec**

14		Abdomene cu mâinile relaxate	**40** Sec
15		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	**45** Sec
16		Salturi alternative	**40** Sec

Pauză **20 Sec**

17		Abdomene cu picioarele ridicate	**40** Sec
18		Exercițiul îndoire și întindere	**40** Sec
19		Abdomene cu picioarele ridicate	**40** Sec
20		Exercițiul îndoire și întindere	**40** Sec
21		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	**40** Sec

Pauză **20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Crunch vertical complet	40 Sec
23		Burpees	40 Sec

Pauză **20 Sec**

24		Abdomene bicicleta	40 Sec
25		Genuflexiuni	40 Sec
26		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
27		Crunch vertical complet	40 Sec
28		Sărituri cu forfecare	40 Sec

Pauză **20 Sec**

29		Sărituri burpees	40 Sec
30		Crunch vertical complet	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **20 Sec**

31		Crunch invers	45 Sec
32		Sărituri cu forfecare	45 Sec
33		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
34		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	45 Sec
35		Împingerea picioarelor	45 Sec

Pauză **20 Sec**

36		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	45 Sec
37		Crunch invers	45 Sec
38		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	45 Sec
39		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Sărituri cu forfecare	45 Sec
41		Împingerea picioarelor	45 Sec
42		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
43		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.