318 kcal

Avansat | 35 min

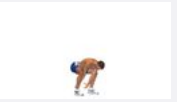
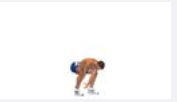
1		Sărituri cu forfecare	45 Sec
2		Sărituri burpees	45 Sec
		Pauză	20 Sec
3		Burpees	60 Sec
		Pauză	20 Sec
4		Sărituri cu forfecare	60 Sec
5		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
6		Sărituri burpees	40 Sec
		Pauză	20 Sec
7		Abdomene cu mâinile înainte	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
	Pauză		20 Sec
9		Crunch invers	40 Sec
10		Sărituri burpees	35 Sec
	Pauză		20 Sec
11		Crunch vertical complet	40 Sec
12		Sărituri cu forfecare	60 Sec
	Pauză		20 Sec
13		Abdomene cu mâinile relaxate	40 Sec
14		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	45 Sec
15		Salturi alternative	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **20 Sec**

16		Abdomene cu picioarele ridicate	**40** Sec
17		Exercițiul îndoire și întindere	**60** Sec
18		Abdomene cu picioarele ridicate	**40** Sec
19		Exercițiul îndoire și întindere	**60** Sec
20		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	**30** Sec

Pauză **20 Sec**

21		Crunch vertical complet	**40** Sec
22		Burpees	**40** Sec

Pauză **20 Sec**

23		Abdomene bicicleta	**40** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Genuflexiuni	40 Sec
25		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
26		Crunch vertical complet	40 Sec
27		Sărituri cu forfecare	40 Sec
	Pauză		20 Sec
28		Sărituri burpees	40 Sec
29		Crunch vertical complet	45 Sec
	Pauză		20 Sec
30		Crunch invers	45 Sec
31		Sărituri cu forfecare	45 Sec
32		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	45 Sec
34		Împingerea picioarelor	45 Sec
	Pauză		20 Sec
35		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	45 Sec
36		Crunch invers	45 Sec
37		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	45 Sec
38		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
39		Sărituri cu forfecare	45 Sec
40		Împingerea picioarelor	45 Sec
41		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.