336 kcal

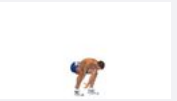
Avansat | 37 min

1		Sărituri cu forfecare	45 Sec
2		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	45 Sec
		Pauză	20 Sec
3		Sărituri cu forfecare	60 Sec
4		Abdomene cu mâinile înainte	40 Sec
		Pauză	20 Sec
5		Scândura	20 Sec
6		Sărituri cu forfecare	40 Sec
7		Abdomene cu mâinile înainte	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
	Pauză		20 Sec
9		Crunch invers	30 Sec
10		Sărituri burpees	35 Sec
11		Scândura	40 Sec
	Pauză		15 Sec
12		Crunch vertical complet	30 Sec
13		Sărituri cu forfecare	30 Sec
14		Abdomene cu mâinile relaxate	30 Sec
	Pauză		15 Sec
15		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Scândura	40 Sec
17		Salturi alternative	40 Sec
	Pauză		15 Sec
18		Salturi alternative	40 Sec
19		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec
20		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
	Pauză		15 Sec
21		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec
22		Scândura	30 Sec
23		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
24		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **15 Sec**

25		Crunch vertical complet	40 Sec
26		Jumping Lunges	30 Sec
27		Scândura	40 Sec

Pauză **15 Sec**

28		Abdomene bicicleta	40 Sec
29		Genuflexiuni	40 Sec
30		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
31		Scândura	40 Sec

Pauză **15 Sec**

32		Crunch vertical complet	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Sărituri cu forfecare	40 Sec
		Pauză	15 Sec
34		Sărituri burpees	40 Sec
35		Crunch vertical complet	40 Sec
		Pauză	15 Sec
36		Crunch invers	45 Sec
37		Salturi alternative	45 Sec
		Pauză	15 Sec
38		Crunch invers	45 Sec
39		Salturi alternative	45 Sec
		Pauză	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	40 Sec
41		Crunch invers	45 Sec
42		Încrucișarea alternantă a picioarelor	45 Sec
	Pauză		15 Sec
43		Abdomene cu brațele încrucișate	40 Sec
44		Sărituri cu forfecare	45 Sec
45		Crunch vertical complet	40 Sec
46		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	40 Sec
	Pauză		15 Sec
47		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
48		Sărituri cu forfecare	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Crunch vertical complet	30 Sec
50		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	40 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.