375 kcal

Avansat | 41 min

1		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	45 Sec
2		Sărituri cu forfecare	45 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Sărituri cu forfecare	45 Sec
4		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	45 Sec
	Pauză		20 Sec
5		Scândura	40 Sec
6		Sărituri cu forfecare	60 Sec
7		Abdomene cu mâinile înainte	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 Sec
	Pauză		20 Sec
9		Sărituri burpees	40 Sec
10		Scândura	40 Sec
11		Sărituri cu forfecare	40 Sec
12		Abdomene cu mâinile înainte	40 Sec
13		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
	Pauză		20 Sec
14		Crunch invers	30 Sec
15		Sărituri burpees	35 Sec
16		Scândura	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **15 Sec**

17		Crunch vertical complet	30 Sec
18		Sărituri cu forfecare	30 Sec
19		Abdomene cu mâinile relaxate	30 Sec

Pauză **15 Sec**

20		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	30 Sec
21		Scândura	40 Sec
22		Salturi alternative	40 Sec

Pauză **15 Sec**

23		Salturi alternative	40 Sec
24		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec

Pauză **15 Sec**

26		Abdomene cu picioarele ridicate	40 Sec
27		Scândura	30 Sec
28		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
29		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	40 Sec

Pauză **15 Sec**

30		Crunch vertical complet	40 Sec
31		Jumping Lunges	30 Sec
32		Scândura	40 Sec

Pauză **15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Abdomene bicicleta	40 Sec
34		Genuflexiuni	40 Sec
35		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
36		Scândura	40 Sec

Pauză **15 Sec**

37		Crunch vertical complet	40 Sec
38		Sărituri cu forfecare	40 Sec

Pauză **15 Sec**

39		Sărituri burpees	40 Sec
40		Crunch vertical complet	40 Sec

Pauză **15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Sărituri cu forfecare	45 Sec
50		Crunch vertical complet	40 Sec
51		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	40 Sec

Pauză **15 Sec**

52		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
53		Sărituri cu forfecare	40 Sec
54		Crunch vertical complet	30 Sec
55		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.