487 kcal

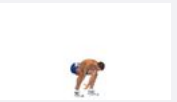
Avansat | 53 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
		Pauză	20 Sec
2		Sărituri burpees	60 Sec
		Pauză	20 Sec
3		Sărituri cu forfecare	60 Sec
		Pauză	20 Sec
4		Sărituri cu forfecare	60 Sec
5		Burpees	60 Sec
		Pauză	10 Sec
6		Abdomene cu mâinile înainte	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
		Pauză	20 Sec
8		Sărituri burpees	60 Sec
		Pauză	20 Sec
9		Crunch invers	60 Sec
10		Sărituri burpees	60 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Crunch vertical complet	60 Sec
12		Sărituri cu forfecare	60 Sec
		Pauză	20 Sec
13		Abdomene cu mâinile relaxate	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	60 Sec
15		Salturi alternative	60 Sec
	Pauză		20 Sec
16		Abdomene cu picioarele ridicate	60 Sec
17		Exercițiul îndoire și întindere	60 Sec
18		Abdomene cu picioarele ridicate	60 Sec
19		Exercițiul îndoire și întindere	60 Sec
20		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	60 Sec
	Pauză		10 Sec
21		Crunch vertical complet	60 Sec
22		Burpees	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			10 Sec
23		Abdomene bicicleta	40 Sec
24		Genuflexiuni	40 Sec
25		Încrucișarea alternantă a picioarelor	40 Sec
26		Crunch vertical complet	40 Sec
27		Sărituri cu forfecare	60 Sec
Pauză			10 Sec
28		Sărituri burpees	60 Sec
29		Crunch vertical complet	45 Sec
Pauză			10 Sec
30		Crunch invers	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Sărituri cu forfecare	60 Sec
32		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
33		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	60 Sec
34		Împingerea picioarelor	45 Sec
	Pauză		15 Sec
35		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
36		Crunch invers	45 Sec
37		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	60 Sec
38		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
	Pauză		15 Sec
39		Sărituri cu forfecare	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Împingerea picioarelor	45 Sec
41		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	60 Sec
42		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
	Pauză		15 Sec
43		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	60 Sec
	Pauză		15 Sec
44		Sărituri cu forfecare	60 Sec
	Pauză		10 Sec
45		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
	Pauză		10 Sec
46		Sărituri cu forfecare	60 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
		Pauză	10 Sec
48		Abdomene cu brațele încrucișate	x60 Rep
		Pauză	10 Sec
49		Abdomene cu mâinile relaxate	x60 Rep

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.