50 Kcal

Începător | 9 min

1		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
	Pauză		20 Sec
2		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	15 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Genuflexiuni cu sărituri pe loc	30 Sec
	Pauză		20 Sec
4		Salturi în forță	15 Sec
	Pauză		20 Sec
5		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	15 Sec
	Pauză		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
		Pauză	20 Sec
7		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	20 Sec
8		Sărituri cu forfecare	20 Sec
		Pauză	20 Sec
9		Genuflexiuni cu depărtarea și apropierea picioarelor	20 Sec
		Pauză	20 Sec
10		Sărituri cu forfecare	20 Sec
		Pauză	20 Sec
11		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	20 Sec
13		Salturi alternative	15 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.