50 Kcal

Avansat | 5 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	20 Sec
2		Sărituri burpees	20 Sec
3		Sărituri cu forfecare	20 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
5		Sărituri burpees	25 Sec
6		Salturi alternative	25 Sec
	Pauză		10 Sec
7		Sărituri cu forfecare	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
10		Exercițiul Squats pulsate	30 Sec
11		Salturi alternative	30 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.