685 kcal

Avansat | 74 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
	Pauză		20 Sec
2		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	50 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	60 Sec
5		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	60 Sec
	Pauză		10 Sec
6		Sărituri burpees	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **10 Sec**

7  ● **Sărituri cu forfecare** **60** Sec

Pauză **10 Sec**

8  ● **Sărituri cu forfecare** **60** Sec

Pauză **10 Sec**

9  ● **Sărituri cu forfecare** **60** Sec

Pauză **10 Sec**

10  ● **Burpees** **60** Sec

Pauză **10 Sec**

11  ● **Abdomene cu mâinile înainte** **60** Sec

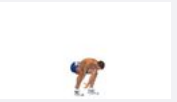
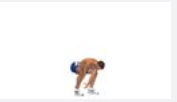
12  ● **Exercițiul „Cățărătorul de munți”** **60** Sec

Pauză **20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Sărituri burpees	60 Sec
	Pauză		20 Sec
14		Crunch invers	60 Sec
15		Sărituri burpees	60 Sec
	Pauză		10 Sec
16		Crunch vertical complet	60 Sec
17		Sărituri cu forfecare	60 Sec
	Pauză		20 Sec
18		Abdomene cu mâinile relaxate	60 Sec
19		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	60 Sec
20		Salturi alternative	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			**20 Sec**
21		Salturi alternative	**60** Sec
22		Abdomene cu picioarele ridicate	**60** Sec
23		Exercițiul îndoire și întindere	**60** Sec
24		Abdomene cu picioarele ridicate	**60** Sec
25		Exercițiul îndoire și întindere	**60** Sec
26		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	**60** Sec
Pauză			**10 Sec**
27		Crunch vertical complet	**60** Sec
28		Burpees	**60** Sec
Pauză			**10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Abdomene bicicleta	60 Sec
30		Genuflexiuni	60 Sec
31		Încrucișarea alternantă a picioarelor	60 Sec
32		Crunch vertical complet	60 Sec
33		Sărituri cu forfecare	60 Sec

Pauză **10 Sec**

34		Sărituri burpees	60 Sec
35		Crunch vertical complet	60 Sec

Pauză **10 Sec**

36		Crunch invers	60 Sec
37		Sărituri cu forfecare	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Abdomene cu brațele încrucișate	60 Sec
		Pauză	10 Sec
39		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	60 Sec
40		Împingerea picioarelor	60 Sec
		Pauză	15 Sec
41		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
42		Crunch invers	60 Sec
		Pauză	10 Sec
43		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	60 Sec
44		Abdomene cu brațele încrucișate	45 Sec
		Pauză	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Sărituri cu forfecare	45 Sec
46		Împingerea picioarelor	60 Sec
	Pauză		10 Sec
47		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	60 Sec
48		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
	Pauză		15 Sec
49		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	60 Sec
	Pauză		15 Sec
50		Sărituri cu forfecare	60 Sec
	Pauză		10 Sec
51		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Sărituri cu forfecare	60 Sec
		Pauză	10 Sec
53		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
		Pauză	10 Sec
54		Abdomene cu brațele încrucișate	x60 Rep
		Pauză	10 Sec
55		Abdomene cu mâinile relaxate	x60 Rep
		Pauză	10 Sec
56		Sărituri cu forfecare	60 Sec
57		Salturi alternative	60 Sec
		Pauză	10 Sec
58		Sărituri cu forfecare	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Salturi alternative	60 Sec
		Pauză	10 Sec
60		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
61		Salturi alternative	60 Sec
62		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	60 Sec
		Pauză	10 Sec
63		Salturi alternative	60 Sec
64		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	60 Sec
		Pauză	10 Sec
65		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	60 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66  Alergare pe loc, cu genunchii la piept 60 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.