7 Minute Butt Workout

Începător | 8 min | 78 Kcal

1		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Genuflexiuni	30 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Mișcări de zigzag ale șoldului	30 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Podul pe un singur picior	30 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Exercițiul „Superman"	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Ridicarea în spate a piciorului	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Sărituri burpees	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Ridicări pe obiecte Bancă / Scaun	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Scândura	30 Sec

Quickify

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.