7 Minute Workout

Începător | 7 min | 69 Kcal

1		Sărituri cu forfecare	20 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Flotări	20 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Flotările Hindu	20 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	20 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Planșă laterală cu rotație	20 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	20 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Sărituri cu forfecare	20 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Lovituri alternante	20 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Abdomene	20 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Sărituri cu forfecare	20 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	20 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Sec
		Pauză	10 Sec
13		Genuflexiuni	20 Sec
		Pauză	10 Sec
14		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	20 Sec

Abify

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.