7 Minute Workout

Începător | 8 min | 78 Kcal

1		Sărituri cu forfecare	30 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Scaunul roman	30 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Flotări	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Abdomene	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Ridicări pe obiecte Bancă / Scaun	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Genuflexiuni 30 Sec

Pauză 10 Sec

7  Flotări inverse pentru tricepși 30 Sec

Bancă / Scaun

Pauză 10 Sec

8  Scândura 30 Sec

Pauză 10 Sec

9  Alergare pe loc, cu genunchii la piept 30 Sec

Pauză 10 Sec

10  Fandări în față 30 Sec

Pauză 10 Sec

11  Flotări cu rotirea trunchiului 30 Sec

Pauză 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Scândura laterală	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.