7 Minute Workout - Level 2

Începător | 8 min | 78 Kcal

1		Genuflexiuni cu salturi	30 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Extensia spre spate a șoldurilor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	30 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Întinderea unui singur picior	30 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Fandări cu pulsare	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  „Podul” cu picioarele împreună **30** Sec

Pauză **10 Sec**

7  Flotări cu picioarele pe bancă

Bancă / Scaun

30 Sec

Pauză **10 Sec**

8  „Ștergătorul de podea” **30** Sec

Pauză **10 Sec**

9  Genuflexiuni cu sărituri pe loc **30** Sec

Pauză **10 Sec**

10  Alternarea părților **30** Sec

Pauză **10 Sec**

11  Flotări cu mâinile la lățimea pieptului **30** Sec

Pauză **10 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Împingerea picioarelor	30 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.