# 70 Kcal

Intermediar | 7 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Abdomene cu brațele încrucișate | 40 Sec |
| 2 |  | Crunch invers | 40 Sec |
| 3 |  | Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele | 30 Sec |
| 4 |  | Abdomene bicicleta | 40 Sec |
| 5 |  | Împingerea picioarelor | 40 Sec |
| 6 |  | Alergare pe loc, cu genunchii la piept | 35 Sec |
| 7 |  | Crunch vertical complet | 35 Sec |
| 8 |  | Întinderea dublă a picioarelor | 30 Sec |
| 9 |  | Sărituri cu forfecare | 30 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 |  | Lovituri flutter | 30 Sec |
| 11 |  | Împingerea picioarelor | 30 Sec |
| 12 |  | Sărituri cu forfecare | 30 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.