70 Kcal

Intermediar | 7 min

1		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	40 Sec
2		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
3		Flotări din genunchi	40 Sec
4		Salturi alternative	30 Sec
5		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	40 Sec
6		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	10 Sec
7		Flotările Hindu	30 Sec
8		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
9		Flotări stea	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Salturi alternative	30 Sec
11		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	40 Sec
12		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
13		Flotări din genunchi	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.