70 Kcal

Începător | 9 min

1		Exercițiul îndoire și întindere	30 Sec
2		Salturi alternative	30 Sec
	Pauză		15 Sec
3		Genuflexiuni cu sărituri pe loc	30 Sec
4		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
	Pauză		15 Sec
5		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	30 Sec
6		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	15 Sec
	Pauză		15 Sec
7		Exercițiul Squats pulsate	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **15 Sec**

8  **Salturi alternative** **40** Sec

Pauză **15 Sec**

9  **Exercițiul „Cățărătorul de munți”** **30** Sec

Pauză **15 Sec**

10  **Exercițiul Squats pulsate** **40** Sec

Pauză **20 Sec**

11  **Genuflexiuni cu depărtarea și apropierea picioarelor** **35** Sec

Pauză **20 Sec**

12  **Genuflexiuni cu depărtarea și apropierea picioarelor** **30** Sec

Pauză **20 Sec**

13  **Alergare pe loc, cu genunchii la piept** **30** Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.