70 Kcal

Începător | 7 min

1		Extensia spre spate a șoldurilor	40 Sec
2		Exercițiul îndoire și întindere	40 Sec
	Pauză		15 Sec
3		Podul pe un singur picior	10 Sec
4		Exercițiul Squats pulsate	40 Sec
	Pauză		15 Sec
5		„Podul” cu picioarele împreună	40 Sec
6		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	40 Sec
	Pauză		15 Sec
7		Alternarea părților	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	40 Sec
		Pauză	15 Sec
9		Balansarea picioarelor drepte în lateral	10 Sec
10		Exercițiul Squats pulsate	40 Sec
		Pauză	15 Sec
11		Extensia concentrată a șoldului	15 Sec
12		Exercițiul Squats pulsate	40 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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.