8 Minute

Începător | 8 min | 78 Kcal

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 Rep
2		Abdomene alternative	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
3		Abdomene cu mâinile înainte	x30 Rep
4		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Abdomene cu mâinile relaxate	x30 Rep
6		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x30 Rep
	Pauză		30 Sec
7		Abdomene cu brațele încrucișate	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Abdomene cu genunchii la piept	x30 Rep

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.