8 Minute

Începător | 7 min | 69 Kcal

1		Extensia șoldurilor cu genunchii îndoiți	x15 Rep
2		Podul	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
3		Fandări în față	x5 Rep
4		Extensia șoldurilor cu genunchii îndoiți	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Podul	x20 Rep
6		Fandări în față	x5 Rep
	Pauză		30 Sec
7		Extensia șoldurilor cu genunchii îndoiți	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fandări în față	x5 Rep
		Pauză	30 Sec
9		Podul	x20 Rep
10		Extensia spre spate a șoldurilor	x20 Rep

Buttify

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.