8 Minute

Începător | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	20 Sec
2		Ridicarea gambelor	x15 Rep
3		Genuflexiuni	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
4		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	20 Sec
5		Ridicarea gambelor	x15 Rep
6		Genuflexiuni	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
7		Fandări în față	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ridicarea gambelor	x15 Rep
9		Genuflexiuni	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
10		Fandare laterală	x8 Rep
11		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	20 Sec
12		Ridicarea gambelor	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
13		Fandări în față	x10 Rep
14		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	20 Sec
15		Ridicarea gambelor	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.