# 8 Minute - Nivel 2

Intermediar | 5 min | 49 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Extensia concentrată a șoldului | x15 Rep |
| 2 |  | Podul | x15 Rep |
| 3 |  | Fandări în față | x10 Rep |
| | Pauză | | 20 Sec |
| 4 |  | Fandări în față | x10 Rep |
| 5 |  | Extensia concentrată a șoldului | x20 Rep |
| 6 |  | Fandări în față | x10 Rep |
| | Pauză | | 20 Sec |
| 7 |  | Extensia concentrată a șoldului | x15 Rep |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Podul | x25 Rep |
| 9 |  | Fandări în față | x10 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.