8 Minute - Nivel 3

Avansat | 6 min | 59 Kcal

1		Genuflexiuni	x15 Rep
2		Ridicarea laterală a piciorului cu genunchiul îndoit	x15 Rep
3		Ridicarea în spate a piciorului	x15 Rep
	Pauză		15 Sec
4		Podul	x15 Rep
5		Fandări în față	x15 Rep
6		Extensia concentrată a șoldului	x15 Rep
	Pauză		15 Sec
7		Ridicarea în spate a piciorului	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fandare laterală	x15 Rep
9		Genuflexiuni	x15 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.