Abdomen 1&1

Începător | 4 min

1		Abdomene cu mâinile înainte	60 Sec
	Pauză		20 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	60 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Încrucișarea alternantă a picioarelor	60 Sec

P4P

Acesta este antrenamentul în PDF. În aplicație trăiești experiența completă.

Aici ai structura tehnică. În aplicație găsești o experiență mai bogată și mai dinamică.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.