Abdomen 2&2

Intermediar | 7 min

1		Crunch vertical complet	60 Sec
		Pauză	15 Sec
2		Crunch vertical complet	60 Sec
		Pauză	15 Sec
3		Foot 2 Foot Crunch	60 Sec
		Pauză	15 Sec
4		Foot 2 Foot Crunch	60 Sec
		Pauză	15 Sec
5		Împingerea picioarelor	60 Sec
		Pauză	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Împingerea 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.

- 🎬 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.