Abdomen 3&3

Avansat | 10 min

1		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	60 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	60 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	60 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	60 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	60 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	60 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	60 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	60 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	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.