Abdomen cardio intens

Intermediar | 8 min

1		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	30 Sec
2		Crunch vertical complet	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
3		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	30 Sec
4		Crunch vertical complet	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Împingerea picioarelor	x30 Rep
6		Abdomene bicicleta	30 Sec
	Pauză		15 Sec
7		Împingerea picioarelor	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Abdomene bicicleta	30 Sec
		Pauză	15 Sec
9		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	30 Sec
10		Scândura laterală	x10 Rep

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.