Abdomen definit

Începător | 9 min

1		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Abdomene cu brațele încrucișate	x20 Rep
3		Crunch invers	x20 Rep
		Pauză	10 Sec
4		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Abdomene cu brațele încrucișate	x25 Rep
6		Crunch invers	x25 Rep
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Abdomene cu brațele încrucișate	x30 Rep
9		Crunch invers	x30 Rep
		Pauză	10 Sec
10		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	30 Sec
		Pauză	10 Sec
12		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.