Abdomen definit – Nivel 2

Intermediar | 11 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
	Pauză		15 Sec
2		Abdomene cu brațele încrucișate	x25 Rep
	Pauză		10 Sec
3		Sărituri cu forfecare	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Crunch invers	x25 Rep
	Pauză		10 Sec
5		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Abdomene cu brațele încrucișate	x30 Rep
7		Crunch invers	x30 Rep
	Pauză		10 Sec
8		Sărituri cu forfecare	30 Sec
	Pauză		10 Sec
9		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	20 Sec
	Pauză		10 Sec
10		Abdomene cu brațele încrucișate	x30 Rep
11		Crunch invers	x30 Rep
	Pauză		10 Sec
12		Sărituri cu forfecare	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	20 Sec
14		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.