Abdomen „extrem”

Avansat | 10 min

1		Abdomene alternative	x10 Rep
	Pauză		20 Sec
2		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	40 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Abdomene bicicleta	x20 Rep
4		„Ștergătorul de podea”	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Crunch vertical complet	x20 Rep
6		Echere	x15 Rep
7		Abdomene cu genunchii la piept	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			**10 Sec**
8		Împingerea picioarelor	**x20** Rep
9		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	**x10** Rep
10		Răsucire dublă	**x20** Rep
11		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	**x10** Rep
Pauză			**30 Sec**
12		Abdomene alternative	**x5** Rep
13		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	**20** Sec
14		Abdomene bicicleta	**x10** Rep
15		„Ștergătorul de podea”	**x5** Rep
16		Crunch vertical complet	**x10** Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Echere	x10 Rep
18		Abdomene cu genunchii la piept	x10 Rep
19		Împingerea picioarelor	x10 Rep
20		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x5 Rep
21		Răsucire dublă	x10 Rep
22		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	x5 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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.