Abdomen „extrem” – Nivel 2

Avansat | 15 min

1		Încrucișarea alternantă a picioarelor	x20 Rep
2		Echere largi	x10 Rep
3		Prese cu gantere Ganteră	x20 Rep
4		Scândura laterală	10 Sec

Pauză **45 Sec**

5		Abdomene cu mâinile înainte	x20 Rep
6		Împingerea picioarelor	x15 Rep
7		Crunch pentru oblici prin rotație	x15 Rep
8		Abdomene cu mâinile înainte	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Împingerea picioarelor	x15 Rep
10		Crunch pentru oblici prin rotație	x15 Rep

Pauză **30 Sec**

11		Întinderea dublă a picioarelor	x30 Rep
12		Crunch vertical complet	x30 Rep
13		Scândura laterală	20 Sec
14		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x10 Rep
15		Crunch invers	x30 Rep
16		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x10 Rep
17		Împingerea picioarelor	x30 Rep

Pauză **30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Crunch pentru oblici prin rotație	x15 Rep
19		Abdomene cu genunchii la piept	x20 Rep
20		Echere largi	x20 Rep
21		Împingerea picioarelor	x20 Rep
22		Crunch vertical complet	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.