Abdomen „extrem” – Nivel 3

Avansat | 19 min

1		Crunch vertical complet	x30 Rep
2		Scândura	60 Sec
3		Abdomene bicicleta	x30 Rep
4		Scândura	60 Sec
	Pauză		30 Sec
5		Crunch invers	x30 Rep
6		Scândura	60 Sec
7		Împingerea picioarelor	x30 Rep
8		Încrucișarea alternantă a picioarelor	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			**30 Sec**
9		Răsucire dublă	**40** Sec
10		Foot 2 Foot Crunch	**40** Sec
11		Scândura laterală	**40** Sec
12		Crunch pentru oblici prin rotație	**40** Sec
Pauză			**30 Sec**
13		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	**40** Sec
14		Crunch invers	**x30** Rep
15		Abdomene cu mâinile înainte	**x30** Rep
16		Crunch vertical complet	**40** Sec
Pauză			**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x30 Rep
18		Crunch invers	x30 Rep
19		Împingerea picioarelor	x30 Rep
20		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	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.