Abdomen gata pentru vară

Intermediar | 4 min

1		Crunch invers	40 Sec
		Pauză	20 Sec
2		Crunch X cu îmbrățișarea genunchilor	40 Sec
		Pauză	20 Sec
3		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	40 Sec
		Pauză	20 Sec
4		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	40 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.