Abdomen în 2 minute

Începător | 2 min

1		Abdomene cu mâinile înainte	x20 Rep
2		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	30 Sec
3		Crunch vertical complet	x20 Rep
4		Încrucișarea alternantă a picioarelor	30 Sec

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.