Abdomen în 8 minute – Nivel 2

Intermediar | 10 min

1		Crunch invers	x40 Rep
2		Împingerea picioarelor	x40 Rep
	Pauză		15 Sec
3		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x20 Rep
4		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	60 Sec
	Pauză		15 Sec
5		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x60 Rep
6		Abdomene alternative	x20 Rep
	Pauză		15 Sec
7		Abdomene cu genunchii la piept	x40 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Foot 2 Foot Crunch	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.