Abdomen în 8 minute – Nivel 3

Avansat | 9 min

1		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x50 Rep
2		Prese cu gantere Ganteră	x50 Rep
	Pauză		15 Sec
3		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	x25 Rep
4		Răsucire dublă	x50 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x25 Rep
6		Încrucișarea alternantă a picioarelor	x50 Rep

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.