Abdomen în piramidă

Intermediar | 6 min

1		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x30 Rep
	Pauză		30 Sec
2		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
4		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x5 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Împingerea picioarelor	x30 Rep
	Pauză		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Împingerea picioarelor	x20 Rep
	Pauză		10 Sec
7		Împingerea picioarelor	x10 Rep
	Pauză		5 Sec
8		Împingerea picioarelor	x5 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.