Abdomen în stil Bruce Lee

Avansat | 6 min

1		Înclinări oblice	30 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Înclinări oblice	30 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Echere	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Împingerea picioarelor	x30 Rep
	Pauză		10 Sec
5		Echere largi	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		„Ștergătorul de podea”	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Crunch X cu îmbrățișarea genunchilor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Scândura circulară	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Flotări laterale	15 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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.