Abdomen în stil „Creed”

Intermediar | 5 min

1		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	15 Sec
2		Crunch foarfece laterale	15 Sec
		Pauză	30 Sec
3		Împingerea picioarelor	30 Sec
4		Răsucire rusească	30 Sec
		Pauză	30 Sec
5		Scândura	30 Sec
6		Abdomene	30 Sec
		Pauză	30 Sec
7		Împingerea picioarelor	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	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.

- 🎬 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.