Abdomen inferior

Începător | 4 min

1		Abdomene bicicleta	20 Sec
2		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x5 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Crunch invers	20 Sec
4		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	20 Sec
	Pauză		20 Sec
5		Încrucișarea alternantă a picioarelor	20 Sec
6		Abdomene bicicleta	20 Sec
	Pauză		20 Sec
7		Împingerea picioarelor	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch invers	20 Sec
		Pauză	20 Sec
9		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x5 Rep
10		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	20 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.