Abdomen inferior – Nivel 3

Avansat | 8 min

1		Bucle inverse	x40 Rep
2		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	40 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Crunch invers	x45 Rep
	Pauză		10 Sec
4		Încrucișarea alternantă a picioarelor	20 Sec
5		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x20 Rep
	Pauză		10 Sec
6		Încrucișarea alternantă a picioarelor	30 Sec
7		Împingerea picioarelor	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			**10 Sec**
8		**Ridicarea picioarelor în 4 timpi**	**x20** Rep
9		**Încrucișarea alternantă a picioarelor**	**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.