Abdomen pentru începători

Începător | 5 min

1		Abdomene cu mâinile relaxate	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
2		Crunch invers	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
3		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
4		Abdomene cu mâinile relaxate	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Crunch invers	x15 Rep
	Pauză		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	x10 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.