Abdomen + piept

Începător | 10 min

1		Flotări din genunchi	x20 Rep
2		Abdomene cu genunchii la piept	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
3		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x20 Rep
4		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x20 Rep
	Pauză		45 Sec
5		Flotări	x20 Rep
6		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x10 Rep
	Pauză		45 Sec
7		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Abdomene bicicleta	x20 Rep
		Pauză	45 Sec
9		Flotări	x20 Rep
10		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x20 Rep
11		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x10 Rep
12		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x20 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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.