Abdomen + Piept – Nivel 2

Intermediar | 13 min

1		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	x20 Rep
2		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x10 Rep
3		Crunch vertical complet	x20 Rep
4		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x20 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Flotări	x30 Rep
6		Crunch X cu îmbrățișarea genunchilor	x20 Rep
7		Crunch invers	x30 Rep
8		Flotări cu rotirea trunchiului	x5 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **40 Sec**

9		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	**x20** Rep
10		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	**x20** Rep
11		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	**x20** Rep
12		Crunch invers	**x20** Rep

Pauză **40 Sec**

13		Crunch pentru oblici prin rotație	**x20** Rep
14		Crunch vertical complet	**x20** Rep
15		Crunch invers	**x20** Rep
16		Flotări cu rotirea trunchiului	**x5** Rep
17		Flotări din genunchi cu mâinile la lățimea pieptului	**x20** Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	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.