Abdomen + piept – Nivel 3

Avansat | 12 min

1		Exercițiul Commando Plank	30 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Exercițiul Commando Plank	30 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Flotări explozive	20 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Flotări explozive	20 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Crunch vertical complet	x30 Rep
6		Flotări diamant (Flotări din genunchi)	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **10 Sec**

7  ● **Crunch vertical complet** **x30** Rep

8  ● **Flotări diamant (Flotări din genunchi)** **x30** Rep

Pauză **10 Sec**

9  ● **Flotări diamant (Flotări din genunchi)** **x30** Rep

10  ● **Crunch vertical complet** **x30** Rep

Pauză **10 Sec**

11  ● **Ridicarea picioarelor în 4 timpi** **x20** Rep

Pauză **10 Sec**

12  ● **Ridicarea picioarelor în 4 timpi** **x20** Rep

Pauză **10 Sec**

13  ● **Flotări stea** **x30** Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.