Abdomen + Piept – Nivel 3

Avansat | 21 min

1		Abdomene cu genunchii la piept	x20 Rep
2		Flotări cu rotirea trunchiului	x10 Rep
	Pauză		40 Sec
3		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x15 Rep
4		Flotări sub formă de V cu pumnii încleștați	x15 Rep
	Pauză		40 Sec
5		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x30 Rep
6		Flotări explozive	40 Sec
	Pauză		40 Sec
7		Încrucișarea alternantă a picioarelor	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Flotări Spiderman	x30 Rep
		Pauză	40 Sec
9		Echere	30 Sec
10		Flotări stea	x30 Rep
		Pauză	40 Sec
11		Flotările Hindu	x25 Rep
12		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	x10 Rep
		Pauză	40 Sec
13		Răsucire dublă	30 Sec
14		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x30 Rep
		Pauză	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x20 Rep
16		Abdomene cu mâinile relaxate	x30 Rep
17		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	x30 Rep
	Pauză		60 Sec
18		Flotări spartane	30 Sec
	Pauză		20 Sec
19		Flotări cu mâinile la lățimea pieptului	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
20		Flotări explozive	30 Sec

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.