Abdomen și cardio de dimineață

Începător | 5 min

1		Sărituri cu forfecare	15 Sec
		Pauză	15 Sec
2		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Abdomene cu brațele încrucișate	x20 Rep
		Pauză	10 Sec
4		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	20 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Salturi alternative	20 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Bătăi alternante pentru mușchii abdominali	30 Sec
7		Abdomene cu brațele încrucișate	x30 Rep
		Pauză	10 Sec
8		Salturi alternative	30 Sec

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.