Abdomen și fesieri

Intermediar | 9 min

1		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
2		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
3		Abdomene cu mâinile înainte	x30 Rep
4		Încrucișarea alternantă a picioarelor	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Podul pe un singur picior	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
6		Podul pe un singur picior	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Abdomene cu mâinile înainte	x25 Rep
8		Încrucișarea alternantă a picioarelor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Extensia spre spate a șoldurilor	x25 Rep
		Pauză	10 Sec
10		Extensia spre spate a șoldurilor	x25 Rep
		Pauză	10 Sec
11		Abdomene cu mâinile înainte	x25 Rep
12		Încrucișarea alternantă a picioarelor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
13		Întinderea unui singur picior	40 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.