Abdomen „six pack”

Intermediar | 4 min

1		Crunch vertical complet	x25 Rep
2		„Ștergătorul de podea”	x8 Rep
3		Răsucire dublă	x30 Rep
4		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x10 Rep
5		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	x15 Rep
6		Foot 2 Foot Crunch	x10 Rep
7		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x20 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.