Abdomen „six pack” – Nivel 2

Intermediar | 11 min

1		Exercițiul Commando Plank	30 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Exercițiul Commando Plank	30 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Lovituri flutter	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Lovituri flutter	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Lovituri flutter	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sit-Up-uri V	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Sit-Up-uri V	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Sit-Up-uri V	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x25 Rep
		Pauză	10 Sec
10		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x25 Rep
		Pauză	10 Sec
11		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x25 Rep
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x20 Rep

Pauză **10 Sec**

13		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x20 Rep

Pauză **10 Sec**

14		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x20 Rep

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.