Abdomen „spartan”

Avansat | 9 min

1		Încrucișarea alternantă a picioarelor	30 Sec
2		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x15 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Crunch vertical complet	x25 Rep
4		Bucle inverse	x25 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Scândura circulară	x20 Rep
	Pauză		10 Sec
6		Sit-Up-uri V	20 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Împingerea picioarelor	x25 Rep
8		Abdomene cu picioarele ridicate	x25 Rep
	Pauză		10 Sec
9		Lovituri flutter	40 Sec
	Pauză		15 Sec
10		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x25 Rep
11		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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.