# Abdomen super rapid

Începător | 3 min | 30 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Abdomene cu genunchii la piept | x30 Rep |
| 2 |  | Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor | x30 Rep |
| 3 |  | Ridicarea picioarelor în 4 timpi | x15 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.