Abdomen tonifiat

Începător | 11 min

1		Sărituri cu forfecare	30 Sec
2		Abdomene	20 Sec
3		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	20 Sec
4		Înclinări oblice	20 Sec
5		Sărituri cu forfecare	30 Sec
6		Abdomene	20 Sec
7		Crunch invers	20 Sec
8		Împingerea picioarelor	20 Sec
9		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 Sec
11		Scândura laterală	20 Sec
12		Împingerea picioarelor	20 Sec
13		Sărituri cu forfecare	30 Sec
14		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
15		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	20 Sec
16		Crunch vertical complet	20 Sec
17		Abdomene cu mâinile înainte	20 Sec
18		Scândura	30 Sec
19		Scândura laterală	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Răsucire rusească	20 Sec
21		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	45 Sec
22		Sărituri cu forfecare	45 Sec
23		Împingerea picioarelor	20 Sec
24		Crunch invers	20 Sec
25		Scândura	45 Sec

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.