Abdomen tonifiat – Nivel 2

Intermediar | 13 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Abdomene	25 Sec
3		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	25 Sec
4		Înclinări oblice	25 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
		Pauză	10 Sec
6		Abdomene	25 Sec
7		Crunch invers	25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Împingerea picioarelor	25 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
12		Împingerea picioarelor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
13		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	45 Sec
		Pauză	10 Sec
14		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză **10 Sec**

15		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	**30** Sec
16		Crunch vertical complet	**30** Sec

Pauză **10 Sec**

17		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	**45** Sec

Pauză **10 Sec**

18		Împingerea picioarelor	**30** Sec
19		Crunch invers	**30** Sec

Pauză **10 Sec**

20		Scândura	**45** Sec

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.