Antrenament de 7 minute

Începător | 8 min

1		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Scaunul roman	30 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Flotări	30 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Abdomene	30 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Ridicări pe obiecte Bancă / Scaun	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Genuflexiuni	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Flotări inverse pentru tricepși Bancă / Scaun	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Scândura	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Fandări în față	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Flotări cu rotirea trunchiului	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Scândura laterală	30 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.

- 🎬 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.