Antrenament „de foc” pentru abdomen

Începător | 8 min

1		Abdomene cu brațele încrucișate	30 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Ridicarea picioarelor la 6 inci	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Abdomene cu picioarele ridicate	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Bucle inverse	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Scândura	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Flotări laterale	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Depărtarea picioarelor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Întinderea lombară cu rotirea genunchilor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Scândura circulară	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Abdomene răsucite	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Lovituri flutter	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.