Boot Camp

Începător | 8 min | 78 Kcal

1		Exercițiul îndoire și întindere	30 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Flotări	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Sit-Up-uri V	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Scaunul roman	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Exercițiul Commando Plank	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Lovituri flutter	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Exercițiul Squats pulsate	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Flotări Spiderman	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Bicicleta din poziție culcat pe spate	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Sărituri din fandat în fandat	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Săritura cu atingerea genunchilor	30 Sec

Quickify

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.