Calorie Burn

Începător | 8 min | 78 Kcal

1		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	30 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Sărituri pe loc cu atingerea degetelor de la picioare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Fandare inversă cu lovitură în față	30 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Exercițiul Commando Plank	30 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Salturi în forță	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jackknives laterale	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Podul pe un singur picior	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Lovituri alternante	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Fandare laterală	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Planșă laterală cu rotație	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Flotări stea	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.