Cardio explosiv

Începător | 8 min

1		Burpees	30 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Genuflexiuni cu sărituri pe loc	30 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Salturi alternative	30 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Genuflexiuni cu salturi	30 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Sărituri burpees	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Genuflexiuni cu depărtarea și apropierea picioarelor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Jumping Lunges	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	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.