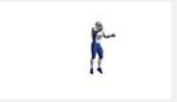
Cardio picioare „O s-o fac”

Începător | 5 min

1		Cross Jump	30 Sec
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sec
3		Quick Steps Light	60 Sec
4		Lateral skaters	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Air Squat Bent Arms	30 Sec
6		Stutter Steps	30 Sec
7		Cross Jump Rotation	30 Sec
8		Sărituri burpees	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.