Fese Braziliene

Începător | 7 min | 69 Kcal

1		Podul	x30 Rep
2		Extensia șoldurilor cu genunchii îndoiți	x10 Rep
3		Balansarea picioarelor drepte în lateral	x10 Rep
4		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
5		Podul	x30 Rep
6		Extensia șoldurilor cu genunchii îndoiți	x10 Rep
7		Balansarea picioarelor drepte în lateral	x10 Rep
8		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pauză			**30 Sec**
9		**Podul**	**x30** Rep
10		**Extensia șoldurilor cu genunchii îndoiți**	**x10** Rep
11		**Balansarea picioarelor drepte în lateral**	**x10** Rep
12		**Extensia concentrată a șoldului**	**x10** Rep

Buttify

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.