Fese și picioare

Începător | 7 min

1		Podul	x15 Rep
2		Fandări în față	x6 Rep
3		Ridicarea alternativă a picioarelor din poziția culcat pe burtă	x4 Rep
	Pauză		30 Sec
4		Genuflexiuni	x20 Rep
5		Ridicarea alternativă a picioarelor din poziția culcat pe burtă	x5 Rep
6		Fandări în față	x6 Rep
	Pauză		30 Sec
7		Ridicarea alternativă a picioarelor din poziția culcat pe burtă	x6 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Genuflexiuni	x14 Rep
		Pauză	30 Sec
9		Exercițiu pod cu ridicarea gambelor	x20 Rep
10		Fandări cu pulsare	x10 Rep
11		Balansarea picioarelor drepte în lateral	x10 Rep
		Pauză	30 Sec
12		Fandări cu pulsare	x10 Rep
13		Balansarea picioarelor drepte în lateral	x10 Rep
14		Exercițiu pod cu ridicarea gambelor	x20 Rep

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.