Fese și picioare – Avansat

Avansat | 9 min

1		Ridicarea în spate a piciorului	x10 Rep
2		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	x20 Rep
3		Extensia spre spate a șoldurilor	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
4		Ridicarea în spate a piciorului	x10 Rep
5		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	x20 Rep
6		Extensia spre spate a șoldurilor	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
7		Genuflexiuni	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Podul pe un singur picior	x10 Rep
9		Ridicarea gambelor	x30 Rep

Pauză **15 Sec**

10		Genuflexiuni	x30 Rep
11		Podul pe un singur picior	x10 Rep
12		Ridicarea gambelor	x30 Rep

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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.