Fesieri „extremi”

Avansat | 12 min

1		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
2		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
4		Balansarea picioarelor drepte în lateral	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
5		Balansarea picioarelor drepte în lateral	x10 Rep
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Balansarea picioarelor drepte în lateral	x10 Rep
		Pauză	20 Sec
7		Podul pe un singur picior	x10 Rep
		Pauză	10 Sec
8		Podul pe un singur picior	x10 Rep
		Pauză	10 Sec
9		Podul pe un singur picior	x10 Rep
		Pauză	20 Sec
10		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep
		Pauză	10 Sec
11		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep
		Pauză	20 Sec
13		Exercițiul Squats pulsate	30 Sec
		Pauză	10 Sec
14		Exercițiul Squats pulsate	30 Sec
		Pauză	10 Sec
15		Exercițiul Squats pulsate	30 Sec
		Pauză	10 Sec
16		Exercițiul Squats pulsate	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.