Fesieri gata pentru vară

Intermediar | ⏱ 2 min

1		Balansarea picioarelor drepte în lateral	20 Sec
	Pauză		20 Sec
2		Mișcări de zigzag ale șoldului	20 Sec
	Pauză		20 Sec
3		Ridicarea în spate a piciorului	20 Sec
	Pauză		20 Sec
4		Podul pe un singur picior	20 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.