Fesieri gata pentru vară – Nivel 2

Avansat | 10 min

1		Podul pe un singur picior	x10 Rep
2		Extensia spre spate a șoldurilor	x30 Rep
	Pauză		20 Sec
3		Fandări cu pulsare	x10 Rep
4		Ridicarea în spate a piciorului	x10 Rep
	Pauză		20 Sec
5		„Podul” cu picioarele împreună	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
6		„Podul” cu picioarele împreună	x30 Rep
	Pauză		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Fandări în față	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
8		Genuflexiuni	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
9		Fandări în față	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
10		Genuflexiuni	x30 Rep
	Pauză		15 Sec
11		Fandări în față	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
12		Genuflexiuni	x30 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.