Fesieri în 8 minute – Nivel 2

Intermediar | 5 min

1		Extensia concentrată a șoldului	x15 Rep
2		Podul	x15 Rep
3		Fandări în față	x10 Rep
	Pauză		20 Sec
4		Fandări în față	x10 Rep
5		Extensia concentrată a șoldului	x20 Rep
6		Fandări în față	x10 Rep
	Pauză		20 Sec
7		Extensia concentrată a șoldului	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Podul	x25 Rep
9		Fandări în față	x10 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.

- 🎬 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.