Focus pe abdomen

Începător | 8 min

1		Abdomene bicicleta	30 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Crunch invers	30 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Crunch vertical complet	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Abdomene	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Sărituri cu forfecare	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec

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.