Gata de vară

Intermediar | 2 min | 20 Kcal

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

Buttify

Acesta este antrenamentul în PDF. În aplicație trăiești experiența completă.

Aici ai structura tehnică. În aplicație găsești o experiență mai bogată și mai dinamică.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.