Gata de vară

Intermediar | 3 min | 29 Kcal

1		Fandări cu pulsare	20 Sec
		Pauză	20 Sec
2		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
		Pauză	20 Sec
3		Squats up against the wall	40 Sec
		Pauză	20 Sec
4		Pași laterali alternanți	40 Sec

Legify

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.