# Gata de vară ADVANCED

Avansat | 10 min | 98 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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.



# 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.

- 🎬 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.