Oblici – abdomen lateral

Intermediar | ⏱ 4 min

1		Răsucire dublă	30 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
3		Înclinări oblice	30 Sec
4		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	30 Sec
	Pauză		30 Sec
5		Răsucire rusească	30 Sec
6		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
7		Răsucire dublă	30 Sec
8		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.