Oblici – abdomen lateral – Nivel 2

Intermediar | 10 min

1		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
2		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
3		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
4		Flotări laterale	x10 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Flotări laterale	x10 Rep
	Pauză		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flotări laterale	x10 Rep
		Pauză	15 Sec
7		Bicicleta din poziție culcat pe spate	30 Sec
		Pauză	15 Sec
8		Bicicleta din poziție culcat pe spate	30 Sec
		Pauză	15 Sec
9		Bicicleta din poziție culcat pe spate	30 Sec
		Pauză	15 Sec
10		Răsucire dublă	30 Sec
		Pauză	15 Sec
11		Răsucire dublă	30 Sec
		Pauză	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Răsucire dublă	30 Sec
		Pauză	15 Sec
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 Rep
		Pauză	15 Sec
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 Rep

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.