# Oblici – abdomen lateral – Nivel 3

Avansat | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | „Scândura” laterală cu picioarele încrucișate | x15 Rep |
| | Pauză | | 10 Sec |
| 2 |  | „Scândura” laterală cu picioarele încrucișate | x15 Rep |
| | Pauză | | 10 Sec |
| 3 |  | Flotări laterale | x15 Rep |
| | Pauză | | 10 Sec |
| 4 |  | Flotări laterale | x15 Rep |
| | Pauză | | 10 Sec |
| 5 |  | Bicicleta din poziție culcat pe spate | 40 Sec |
| | Pauză | | 10 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Bicicleta din poziție culcat pe spate | 40 Sec |
| | | Pauză | 15 Sec |
| 7 |  | Răsucire dublă | 40 Sec |
| | | Pauză | 10 Sec |
| 8 |  | Răsucire dublă | 40 Sec |
| | | Pauză | 10 Sec |
| 9 |  | Răsucire dublă | 40 Sec |
| | | Pauză | 10 Sec |
| 10 |  | Foot 2 Foot Crunch | x20 Rep |
| | | Pauză | 10 Sec |
| 11 |  | Foot 2 Foot Crunch | x20 Rep |
| | | Pauză | 10 Sec |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | Foot 2 Foot Crunch | x20<br>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.