P.A.F.

Începător | 8 min | 78 Kcal

1		Genuflexiuni	x10 Rep
2		Fandări în față	x5 Rep
3		Fandare laterală	x5 Rep
	Pauză		30 Sec
4		Abdomene cu picioarele verticale și atingerea gleznelor	x10 Rep
5		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x5 Rep
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Rep
	Pauză		30 Sec
7		Extensia concentrată a șoldului	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ridicarea laterală a piciorului cu genunchiul îndoit	x10 Rep
9		Ridicarea în spate a piciorului	x10 Rep
	Pauză		30 Sec
10		Genuflexiuni	x15 Rep
11		Abdomene cu genunchii la piept	x15 Rep
12		Ridicarea în spate a piciorului	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
13		Fandări în față	x8 Rep
14		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x8 Rep
15		Extensia concentrată a șoldului	x15 Rep
16		Extensia spre spate a șoldurilor	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Abify

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.