P.A.F - Nivel 2

Intermediar | 11 min | 108 Kcal

1		Extensia spre spate a șoldurilor	x10 Rep
2		Ridicarea în spate a piciorului	x10 Rep
3		Ridicarea laterală a piciorului cu genunchiul îndoit	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
4		Înclinări oblice	x5 Rep
5		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x8 Rep
6		Întinderea dublă a picioarelor cu extinderea brațelor	x15 Rep
7		Exercițiul „Superman"	x10 Rep
	Pauză		40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Genuflexiuni	x15 Rep
9		Fandare laterală	x8 Rep
	Pauză		30 Sec
10		Genuflexiuni	x15 Rep
11		Fandări în față	x8 Rep
	Pauză		30 Sec
12		Genuflexiuni	x15 Rep
13		Fandare inversă	x8 Rep
	Pauză		40 Sec
14		Înclinări oblice	x10 Rep
15		Fandări în față	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Extensia spre spate a șoldurilor	x10 Rep
		Pauză	40 Sec
17		Genuflexiuni	x20 Rep
18		Exercițiul „Superman"	x10 Rep
19		Ridicarea în spate a piciorului	x15 Rep

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.