Picioare + abdomen + fese – Nivel 3

Avansat | 15 min

1		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	x20 Rep
		Pauză	10 Sec
2		Exercițiul „Superman"	x20 Rep
		Pauză	10 Sec
3		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	31 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Podul	x30 Rep
		Pauză	10 Sec
5		Încrucișarea alternantă a picioarelor	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ridicarea în spate a piciorului	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
7		Podul pe un singur picior	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
8		Balansarea picioarelor drepte în lateral	x10 Rep
	Pauză		0 Sec
9		Exercițiul îndoire și întindere	30 Sec
	Pauză		0 Sec
10		Alternarea părților	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
11		Bicicleta din poziție culcat pe spate	x30 Rep
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	x10 Rep
		Pauză	0 Sec
13		Lovituri alternante	30 Sec
		Pauză	10 Sec
14		Stutter Steps	30 Sec
		Pauză	10 Sec
15		Jackknives laterale	x10 Rep
		Pauză	10 Sec
16		Depărtarea picioarelor	x25 Rep
		Pauză	10 Sec
17		Jumping Lunges	30 Sec
		Pauză	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Genuflexiune plié cu ridicarea mâinilor deasupra capului	x30 Rep
	Pauză		10 Sec
19		Podul pe un singur picior	x8 Rep
20		Alternarea părților	x8 Rep
	Pauză		15 Sec
21		„Podul” cu picioarele împreună	x20 Rep
22		Ridicarea picioarelor în 4 timpi	x20 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.

Descarcă aplicația

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.