Picioare „fabrica de mușchi”

Intermediar | 11 min

1		Squats up against the wall	x30 Rep
	Pauză		40 Sec
2		Squats up against the wall	x30 Rep
	Pauză		40 Sec
3		Squats up against the wall	x30 Rep
	Pauză		60 Sec
4		Exercițiul Squats pulsate	30 Sec
	Pauză		60 Sec
5		Fandări în față	x7 Rep
	Pauză		40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Fandări în față	x7 Rep
	Pauză		40 Sec
7		Fandări în față	x7 Rep
	Pauză		60 Sec
8		Fandare inversă cu lovitură în față	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
9		Fandare inversă cu lovitură în față	x10 Rep
	Pauză		10 Sec
10		Fandare inversă cu lovitură în față	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.