Picioare gata pentru vară

Intermediar | ⏱ 3 min

1		Fandări cu pulsare	20 Sec
		Pauză	20 Sec
2		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	40 Sec
		Pauză	20 Sec
3		Squats up against the wall	40 Sec
		Pauză	20 Sec
4		Pași laterali alternanți	40 Sec

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.