Picioare în 8 minute – Nivel 2

Intermediar | 7 min

1		Sărituri cu forfecare	20 Sec
2		Genuflexiuni	x20 Rep
3		Ridicarea gambelor	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
4		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	20 Sec
5		Exercițiu pod cu ridicarea gambelor	x20 Rep
6		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	x20 Rep
	Pauză		20 Sec
7		Exercițiu pod cu ridicarea gambelor	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Genuflexiuni	x20 Rep
		Pauză	20 Sec
9		Fandare laterală	x6 Rep
10		Ridicarea gambelor	x20 Rep
11		Exercițiu pod cu ridicarea gambelor	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.

- 🎬 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.