Picioare în 8 minute – Nivel 3

Avansat | 6 min

1		Exercițiu pod cu ridicarea gambelor	x20 Rep
2		Genuflexiuni	x20 Rep
3		Ridicarea gambelor	x20 Rep
	Pauză		15 Sec
4		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	x15 Rep
5		Ridicarea gambelor	x20 Rep
6		Fandare laterală	x15 Rep
	Pauză		15 Sec
7		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Genuflexiuni	x20 Rep
9		Fandări în față	x10 Rep
10		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	x15 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.