Picioare în piramidă

Avansat | 5 min

1		Fandări în față	x15 Rep
	Pauză		30 Sec
2		Fandări în față	x12 Rep
	Pauză		25 Sec
3		Fandări în față	x10 Rep
	Pauză		20 Sec
4		Fandări în față	x8 Rep
	Pauză		15 Sec
5		Fandări în față	x5 Rep
	Pauză		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Genuflexiuni	x15 Rep
	Pauză		10 Sec
7		Genuflexiuni	x10 Rep
	Pauză		5 Sec
8		Genuflexiuni	x5 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.