Picioare și fesieri

Intermediar | 8 min

1		Exercițiul „Cățărătorul de munți”	30 Sec
	Pauză		10 Sec
2		Atingerea cotului și genunchiului opus – alternat	30 Sec
	Pauză		10 Sec
3		Jumping Lunges	30 Sec
	Pauză		10 Sec
4		Sărituri cu lovirea fesierilor cu călcâiele	30 Sec
	Pauză		10 Sec
5		Genuflexiuni cu salturi	30 Sec
	Pauză		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Scaunul roman	30 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Genuflexiune cu ridicarea piciorului în lateral	30 Sec
		Pauză	10 Sec
8		Genuflexiuni ca gantere Ganteră	30 Sec
		Pauză	10 Sec
9		Ridicarea alternativă a picioarelor din poziția culcat pe burtă	30 Sec
		Pauză	10 Sec
10		Fandare laterală	30 Sec
		Pauză	10 Sec
11		Alergare pe loc, cu genunchii la piept	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Balansarea picioarelor drepte în lateral	30 Sec

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.