Plank de 5 minute

Începător | 4 min

1		Scândura	45 Sec
		Pauză	10 Sec
2		Scândura laterală	15 Sec
		Pauză	10 Sec
3		Scândura circulară	30 Sec
		Pauză	10 Sec
4		Scândura laterală	15 Sec
		Pauză	10 Sec
5		Scândura	30 Sec
		Pauză	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		„Scândura” laterală cu picioarele încrucișate	15 Sec
		Pauză	10 Sec
7		Scândura	45 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.