Superset pentru abdomen

Intermediar | 6 min

1		Crunch vertical complet	x20 Rep
2		Crunch invers	x25 Rep
	Pauză		40 Sec
3		Crunch vertical complet	x20 Rep
4		Crunch invers	x25 Rep
	Pauză		40 Sec
5		Crunch vertical complet	x20 Rep
6		Crunch invers	x25 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.