100 Kcal

Początkujący | 14 min

1		Skip C	25 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Wyskoki naprzemienne	25 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Pulsing squats	20 Sek
4		Pajacyki	25 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		Przysiady z podskokiem	20 Sek
6		Wyskoki naprzemienne	25 Sek
	Przerwa		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Zegnij i sięgnij	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Energiczny skip A	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Zegnij i sięgnij	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
11		Przysiady plié z rękoma nad głową	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
12		Pajacyki	25 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
14		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
15		Pajacyki	30 Sek
		Przerwa	15 Sek
16		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
		Przerwa	5 Sek
17		Plank	30 Sek
		Przerwa	5 Sek
18		Skip C	20 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
		Przerwa	5 Sek
20		Przysiady plié z rękoma nad głową	20 Sek
		Przerwa	5 Sek
21		Pajacyki	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
22		Pajacyki	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
23		Skip C	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

- 🎬 Przewodnik wideo z pełnymi animacjami
- 🎵 Autorska muzyka do lepszego treningu
- ⚙️ Konfigurowalny timer i ustawienia
- 📅 Progresywne plany na 30, 60 i 90 dni
- ✨ Nowe treningi generowane przez sztuczną inteligencję

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.