100 Kcal

Średnio zaawansowany | 11 min

1		Pajacyki	30 Sek
2		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Skip C	40 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Przysiady z podskokiem	25 Sek
5		Wyskoki naprzemienne	20 Sek
6		Zegnij i sięgnij	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
7		Energiczny skip A	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
9		Przysiady plié z rękoma nad głową	20 Sek
10		Pajacyki	25 Sek
	Przerwa		10 Sek
11		Plank	30 Sek
12		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
13		Pajacyki	30 Sek
14		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
	Przerwa		5 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plank	30 Sek
16		Skip C	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
17		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
18		Przysiady plié z rękoma nad głową	30 Sek
	Przerwa		5 Sek
19		Pajacyki	20 Sek
20		Pajacyki	20 Sek
	Przerwa		10 Sek
21		Skip C	35 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.