100 Kcal

Zaawansowany | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Pajacyki	30 Sek
9		Przysiady plié z rękoma nad głową	20 Sek
10		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
11		Plank	30 Sek
12		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
13		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
14		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
15		Plank	30 Sek
16		Skip C	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**10 Sek**
17		**Wyskoki naprzemienne**	**40** Sek
18		**Przysiady plié z rękoma nad głową**	**40** Sek
19		**Pajacyki**	**40** Sek

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.