174 kcal

Zaawansowany | 19 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
2		Pajacyki	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	50 Sek
4		Burpees	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		Rowerek	45 Sek
6		Przysiad	40 Sek
7		Krzyżowanie stóp na zmianę	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
9		Pajacyki	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
10		Jump Burpees	40 Sek
11		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
12		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
13		Pajacyki	45 Sek
14		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
15		Skip C	45 Sek
16		Wypychanie nóg	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**20 Sek**
17		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	**45** Sek
18		Brzuszki Crunch do tyłu	**45** Sek
19		Skip A	**45** Sek
20		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	**45** Sek
21		Pajacyki	**45** Sek
22		Wypychanie nóg	**45** Sek
23		Skip C	**30** Sek
24		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	**25** 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.