200 Kcal

Średnio zaawansowany | 26 min

1		Jumping Lunges	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Jump Burpees	30 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	45 Sek
	Przerwa		30 Sek
4		Pajacyki	45 Sek
	Przerwa		15 Sek
5		Jumping Lunges	40 Sek
	Przerwa		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jump Burpees	40 Sek
7		Pajacyki	40 Sek
	Przerwa		30 Sek
8		Brzuszek z wypychem rąk	40 Sek
9		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
10		Brzuszki Crunch do tyłu	30 Sek
11		Jump Burpees	35 Sek
	Przerwa		30 Sek
12		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	30 Sek
13		Pajacyki	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Brzuszki z opartymi dłońmi	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
15		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
16		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
17		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
18		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
19		Brzuszki z podniesionymi nogami	40 Sek
20		Zegnij i sięgnij	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **20 Sek**

21		Brzuszki z podniesionymi nogami	**40** Sek
22		Zegnij i sięgnij	**40** Sek
23		Alternating Beat Abs	**40** Sek

Przerwa **20 Sek**

24		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	**40** Sek
25		Jumping Lunges	**30** Sek

Przerwa **20 Sek**

26		Rowerek	**40** Sek
27		Przysiad	**40** Sek
28		Krzyżowanie stóp na zmianę	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
30		Pajacyki	40 Sek
		Przerwa	20 Sek
31		Jump Burpees	40 Sek
32		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	35 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.