207 kcal

Średnio zaawansowany | 25 min

1		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
2		Jump Burpees	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		30 Sek
4		Brzuszek z wypychem rąk	60 Sek
5		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
6		Brzuszki Crunch do tyłu	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jump Burpees	35 Sek
		Przerwa	30 Sek
8		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	30 Sek
9		Pajacyki	60 Sek
10		Brzuszki z opartymi dłońmi	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
11		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
12		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
13		Wyskoki naprzemienne	60 Sek
		Przerwa	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Wyskoki naprzemienne	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
15		Brzuszki z podniesionymi nogami	40 Sek
16		Zegnij i sięgnij	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
17		Brzuszki z podniesionymi nogami	40 Sek
18		Zegnij i sięgnij	40 Sek
19		Alternating Beat Abs	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
20		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
21		Jumping Lunges	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**20 Sek**
22		**Rowerek**	**40** Sek
23		**Przysiad**	**40** Sek
24		**Krzyżowanie stóp na zmianę**	**40** Sek
25		**Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej**	**40** Sek
26		**Pajacyki**	**40** Sek
Przerwa			**20 Sek**
27		**Jump Burpees**	**40** Sek
28		**Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej**	**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.