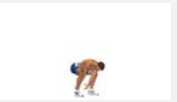
251 kcal

Zaawansowany | 28 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
2		Pajacyki	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	50 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
6		Brzuszki z opartymi dłońmi	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	45 Sek
8		Wyskoki naprzemienne	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
9		Brzuszki z podniesionymi nogami	40 Sek
10		Zegnij i sięgnij	40 Sek
11		Brzuszki z podniesionymi nogami	40 Sek
12		Zegnij i sięgnij	40 Sek
13		Alternating Beat Abs	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
14		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
15		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**20 Sek**
16		**Rowerek**	**40** Sek
17		**Przysiad**	**40** Sek
18		**Krzyżowanie stóp na zmianę**	**40** Sek
19		**Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej**	**40** Sek
20		**Pajacyki**	**40** Sek
Przerwa			**20 Sek**
21		**Jump Burpees**	**40** Sek
22		**Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej**	**45** Sek
Przerwa			**20 Sek**
23		**Brzuszki Crunch do tyłu**	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Pajacyki	45 Sek
25		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
26		Skip C	45 Sek
27		Wypychanie nóg	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
28		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	45 Sek
29		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
30		Skip A	45 Sek
31		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
32		Pajacyki	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Wypychanie nóg	45 Sek
34		Skip C	30 Sek
35		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	25 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.