# 280 kcal

Zaawansowany | 31 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu | 40 Sek |
| 2 |  | Pajacyki | 45 Sek |
| | Przerwa | | 20 Sek |
| 3 |  | Pajacyki | 60 Sek |
| | Przerwa | | 20 Sek |
| 4 |  | Brzuszek z wypychem rąk | 45 Sek |
| 5 |  | Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu | 50 Sek |
| | Przerwa | | 20 Sek |
| 6 |  | Brzuszki Crunch do tyłu | 40 Sek |
| 7 |  | Jump Burpees | 35 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Przerwa | | | **20 Sek** |
| 8 |  | Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej | **40** Sek |
| 9 |  | Pajacyki | **40** Sek |
| Przerwa | | | **20 Sek** |
| 10 |  | Brzuszki z opartymi dłońmi | **40** Sek |
| 11 |  | Pajacyki z dotknięciem palców u stóp | **45** Sek |
| 12 |  | Wyskoki naprzemienne | **40** Sek |
| Przerwa | | | **20 Sek** |
| 13 |  | Brzuszki z podniesionymi nogami | **40** Sek |
| 14 |  | Zegnij i sięgnij | **40** Sek |
| 15 |  | Brzuszki z podniesionymi nogami | **40** Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 |  | Zegnij i sięgnij | 40 Sek |
| 17 |  | Alternating Beat Abs | 40 Sek |
| | Przerwa | | 20 Sek |
| 18 |  | Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej | 40 Sek |
| 19 |  | Burpees | 40 Sek |
| | Przerwa | | 20 Sek |
| 20 |  | Rowerek | 40 Sek |
| 21 |  | Przysiad | 40 Sek |
| 22 |  | Krzyżowanie stóp na zmianę | 40 Sek |
| 23 |  | Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej | 40 Sek |
| 24 |  | Pajacyki | 40 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Przerwa | | | **20 Sek** |
| 25 |  | **Jump Burpees** | **40** Sek |
| 26 |  | **Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej** | **45** Sek |
| Przerwa | | | **20 Sek** |
| 27 |  | **Brzuszki Crunch do tyłu** | **45** Sek |
| 28 |  | **Pajacyki** | **45** Sek |
| 29 |  | **Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma** | **45** Sek |
| 30 |  | **Skip C** | **45** Sek |
| 31 |  | **Wypychanie nóg** | **45** Sek |
| Przerwa | | | **20 Sek** |
| 32 |  | **Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu** | **45** Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 33 |  | Brzuszki Crunch do tyłu | 45 Sek |
| 34 |  | Skip A | 45 Sek |
| 35 |  | Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma | 45 Sek |
| 36 |  | Pajacyki | 45 Sek |
| 37 |  | Wypychanie nóg | 45 Sek |
| 38 |  | Skip C | 30 Sek |
| 39 |  | 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.

Pobierz aplikację


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.