300 Kcal

Zaawansowany | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **20 Sek**

14		Brzuszki z opartymi dłońmi	**40** Sek
15		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	**45** Sek
16		Wyskoki naprzemienne	**40** Sek

Przerwa **20 Sek**

17		Brzuszki z podniesionymi nogami	**40** Sek
18		Zegnij i sięgnij	**40** Sek
19		Brzuszki z podniesionymi nogami	**40** Sek
20		Zegnij i sięgnij	**40** Sek
21		Alternating Beat Abs	**40** Sek

Przerwa **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
23		Burpees	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
24		Rowerek	40 Sek
25		Przysiad	40 Sek
26		Krzyżowanie stóp na zmianę	40 Sek
27		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
28		Pajacyki	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
29		Jump Burpees	40 Sek
30		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **20 Sek**

31		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
32		Pajacyki	45 Sek
33		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
34		Skip C	45 Sek
35		Wypychanie nóg	45 Sek

Przerwa **20 Sek**

36		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	45 Sek
37		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
38		Skip A	45 Sek
39		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Pajacyki	45 Sek
41		Wypychanie nóg	45 Sek
42		Skip C	30 Sek
43		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.