318 kcal

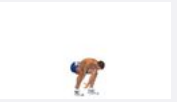
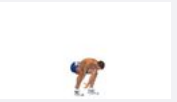
Zaawansowany | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
9		Brzuszki Crunch do tyłu	40 Sek
10		Jump Burpees	35 Sek
	Przerwa		20 Sek
11		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
12		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
13		Brzuszki z opartymi dłońmi	40 Sek
14		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	45 Sek
15		Wyskoki naprzemienne	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**20 Sek**
16		● **Brzuszki z podniesionymi nogami**	**40** Sek
17		● **Zegnij i sięgnij**	**60** Sek
18		● **Brzuszki z podniesionymi nogami**	**40** Sek
19		● **Zegnij i sięgnij**	**60** Sek
20		● **Alternating Beat Abs**	**30** Sek
Przerwa			**20 Sek**
21		● **Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej**	**40** Sek
22		● **Burpees**	**40** Sek
Przerwa			**20 Sek**
23		● **Rowerek**	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Przysiad	40 Sek
25		Krzyżowanie stóp na zmianę	40 Sek
26		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
27		Pajacyki	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
28		Jump Burpees	40 Sek
29		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
30		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
31		Pajacyki	45 Sek
32		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Skip C	45 Sek
34		Wypychanie nóg	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
35		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	45 Sek
36		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
37		Skip A	45 Sek
38		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
39		Pajacyki	45 Sek
40		Wypychanie nóg	45 Sek
41		Skip C	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.