336 kcal

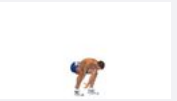
Zaawansowany | 37 min

1		Pajacyki	45 Sek
2		Skip C	45 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Pajacyki	60 Sek
4		Brzuszek z wypychem rąk	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
5		Plank	20 Sek
6		Pajacyki	40 Sek
7		Brzuszek z wypychem rąk	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
9		Brzuszki Crunch do tyłu	30 Sek
10		Jump Burpees	35 Sek
11		Plank	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
12		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	30 Sek
13		Pajacyki	30 Sek
14		Brzuszki z opartymi dłońmi	30 Sek
	Przerwa		15 Sek
15		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Plank	40 Sek
17		Wyskoki naprzemienne	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
18		Wyskoki naprzemienne	40 Sek
19		Brzuszki z podniesionymi nogami	40 Sek
20		Zegnij i sięgnij	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
21		Brzuszki z podniesionymi nogami	40 Sek
22		Plank	30 Sek
23		Zegnij i sięgnij	40 Sek
24		Alternating Beat Abs	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **15 Sek**

25  **Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej** **40** Sek

26  **Jumping Lunges** **30** Sek

27  **Plank** **40** Sek

Przerwa **15 Sek**

28  **Rowerek** **40** Sek

29  **Przysiad** **40** Sek

30  **Krzyżowanie stóp na zmianę** **40** Sek

31  **Plank** **40** Sek

Przerwa **15 Sek**

32  **Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej** **40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Pajacyki	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
34		Jump Burpees	40 Sek
35		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
36		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
37		Wyskoki naprzemienne	45 Sek
	Przerwa		15 Sek
38		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
39		Wyskoki naprzemienne	45 Sek
	Przerwa		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Skip A	40 Sek
41		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
42		Krzyżowanie stóp na zmianę	45 Sek
	Przerwa		15 Sek
43		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	40 Sek
44		Pajacyki	45 Sek
45		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
46		Skip A	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
47		Krzyżowanie stóp na zmianę	40 Sek
48		Pajacyki	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	30 Sek
50		Skip C	40 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.