344 kcal

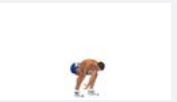
Zaawansowany | 38 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	50 Sek
		Przerwa	20 Sek
2		Jump Burpees	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
3		Pajacyki	60 Sek
		Przerwa	20 Sek
4		Pajacyki	60 Sek
5		Burpees	60 Sek
		Przerwa	20 Sek
6		Brzuszek z wypychem rąk	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
8		Jump Burpees	40 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	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
13		Brzuszki z opartymi dłońmi	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	60 Sek
15		Wyskoki naprzemienne	60 Sek
	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	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
21		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
22		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**20 Sek**
23		**Rowerek**	**40** Sek
24		**Przysiad**	**40** Sek
25		**Krzyżowanie stóp na zmianę**	**40** Sek
26		**Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej**	**40** Sek
27		**Pajacyki**	**60** Sek
Przerwa			**20 Sek**
28		**Jump Burpees**	**60** Sek
29		**Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej**	**45** Sek
Przerwa			**20 Sek**
30		**Brzuszki Crunch do tyłu**	**45** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Pajacyki	60 Sek
32		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
33		Skip C	60 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	60 Sek
38		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
39		Pajacyki	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Wypychanie nóg	45 Sek
41		Skip C	60 Sek
42		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	45 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.