375 kcal

Zaawansowany | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 Sek

Przerwa **20 Sek**

9		Jump Burpees	40 Sek
10		Plank	40 Sek
11		Pajacyki	40 Sek
12		Brzuszek z wypychem rąk	40 Sek
13		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek

Przerwa **20 Sek**

14		Brzuszki Crunch do tyłu	30 Sek
15		Jump Burpees	35 Sek
16		Plank	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **15 Sek**

17		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	**30** Sek
18		Pajacyki	**30** Sek
19		Brzuszki z opartymi dłońmi	**30** Sek

Przerwa **15 Sek**

20		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	**30** Sek
21		Plank	**40** Sek
22		Wyskoki naprzemienne	**40** Sek

Przerwa **15 Sek**

23		Wyskoki naprzemienne	**40** Sek
24		Brzuszki z podniesionymi nogami	**40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Zegnij i sięgnij	40 Sek

Przerwa **15 Sek**

26		Brzuszki z podniesionymi nogami	40 Sek
27		Plank	30 Sek
28		Zegnij i sięgnij	40 Sek
29		Alternating Beat Abs	40 Sek

Przerwa **15 Sek**

30		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
31		Jumping Lunges	30 Sek
32		Plank	40 Sek

Przerwa **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Rowerek	40 Sek
34		Przysiad	40 Sek
35		Krzyżowanie stóp na zmianę	40 Sek
36		Plank	40 Sek

Przerwa **15 Sek**

37		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
38		Pajacyki	40 Sek

Przerwa **15 Sek**

39		Jump Burpees	40 Sek
40		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek

Przerwa **15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
42		Wyskoki naprzemienne	45 Sek

Przerwa **15 Sek**

43		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
44		Wyskoki naprzemienne	45 Sek

Przerwa **15 Sek**

45		Skip A	40 Sek
46		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
47		Krzyżowanie stóp na zmianę	45 Sek

Przerwa **15 Sek**

48		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Pajacyki	45 Sek
50		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	40 Sek
51		Skip A	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
52		Krzyżowanie stóp na zmianę	40 Sek
53		Pajacyki	40 Sek
54		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	30 Sek
55		Skip C	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.