487 kcal

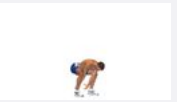
Zaawansowany | 53 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Jump Burpees	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		Pajacyki	60 Sek
5		Burpees	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
6		Brzuszek z wypychem rąk	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
8		Jump Burpees	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
9		Brzuszki Crunch do tyłu	60 Sek
10		Jump Burpees	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
11		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	60 Sek
12		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
13		Brzuszki z opartymi dłońmi	60 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	60 Sek
17		Zegnij i sięgnij	60 Sek
18		Brzuszki z podniesionymi nogami	60 Sek
19		Zegnij i sięgnij	60 Sek
20		Alternating Beat Abs	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
21		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	60 Sek
22		Burpees	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			10 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			10 Sek
28		Jump Burpees	60 Sek
29		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	45 Sek
Przerwa			10 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		15 Sek
35		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
36		Brzuszki Crunch do tyłu	45 Sek
37		Skip A	60 Sek
38		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
	Przerwa		15 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	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
43		Skip C	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
44		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
45		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
46		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
		Przerwa	10 Sek
48		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x60 Powt
		Przerwa	10 Sek
49		Brzuszki z opartymi dłońmi	x60 Powt

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.