5-minutowy plank

Początkujący | ⏱ 4 min

1		Plank	45 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Plank boczny	15 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Buzz Saw Plank	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Plank boczny z podporem na łokieć	15 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Plank	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	15 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Plank	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.