50 Kcal

Średnio zaawansowany | 7 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
2		Skip A	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
3		Przysiady z podskokiem	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
4		Energiczny skip A	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
5		Skip A	15 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Pajacyki	25 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Skoki do rozkroku w półprzysiadzie	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Pajacyki	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Wyskoki naprzemienne	20 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Skip A	20 Sek
13		Wyskoki naprzemienne	20 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.