# 50 Kcal

Zaawansowany | 5 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu | 20 Sek |
| 2 |  | Jump Burpees | 20 Sek |
| 3 |  | Pajacyki | 20 Sek |
| | Przerwa | | 10 Sek |
| 4 |  | Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu | 30 Sek |
| 5 |  | Jump Burpees | 25 Sek |
| 6 |  | Wyskoki naprzemienne | 25 Sek |
| | Przerwa | | 10 Sek |
| 7 |  | Pajacyki | 30 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Burpees | 30 Sek |
| | | Przerwa | 10 Sek |
| 9 |  | Skip C | 30 Sek |
| 10 |  | Pulsing squats | 30 Sek |
| 11 |  | Wyskoki naprzemienne | 30 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.