685 kcal

Zaawansowany | 74 min

1		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	50 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Skip C	60 Sek
5		Skip A	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
6		Jump Burpees	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **10 Sek**

7  **Pajacyki** **60** Sek

Przerwa **10 Sek**

8  **Pajacyki** **60** Sek

Przerwa **10 Sek**

9  **Pajacyki** **60** Sek

Przerwa **10 Sek**

10  **Burpees** **60** Sek

Przerwa **10 Sek**

11  **Brzuszek z wypychem rąk** **60** Sek

12  **Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu** **60** Sek

Przerwa **20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Jump Burpees	60 Sek

Przerwa **20 Sek**

14		Brzuszki Crunch do tyłu	60 Sek
15		Jump Burpees	60 Sek

Przerwa **10 Sek**

16		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	60 Sek
17		Pajacyki	60 Sek

Przerwa **20 Sek**

18		Brzuszki z opartymi dłońmi	60 Sek
19		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	60 Sek
20		Wyskoki naprzemienne	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **20 Sek**

21		Wyskoki naprzemienne	60 Sek
22		Brzuszki z podniesionymi nogami	60 Sek
23		Zegnij i sięgnij	60 Sek
24		Brzuszki z podniesionymi nogami	60 Sek
25		Zegnij i sięgnij	60 Sek
26		Alternating Beat Abs	60 Sek

Przerwa **10 Sek**

27		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	60 Sek
28		Burpees	60 Sek

Przerwa **10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Rowerek	60 Sek
30		Przysiad	60 Sek
31		Krzyżowanie stóp na zmianę	60 Sek
32		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	60 Sek
33		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
34		Jump Burpees	60 Sek
35		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
36		Brzuszki Crunch do tyłu	60 Sek
37		Pajacyki	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	60 Sek
		Przerwa	10 Sek
39		Skip C	60 Sek
40		Wypychanie nóg	60 Sek
		Przerwa	15 Sek
41		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
42		Brzuszki Crunch do tyłu	60 Sek
		Przerwa	10 Sek
43		Skip A	60 Sek
44		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	45 Sek
		Przerwa	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Pajacyki	45 Sek
46		Wypychanie nóg	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
47		Skip C	60 Sek
48		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
49		Skip C	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
50		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
51		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Pajacyki	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
53		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
54		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x60 Powt
	Przerwa		10 Sek
55		Brzuszki z opartymi dłońmi	x60 Powt
	Przerwa		10 Sek
56		Pajacyki	60 Sek
57		Wyskoki naprzemienne	60 Sek
	Przerwa		10 Sek
58		Pajacyki	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Wyskoki naprzemienne	60 Sek
		Przerwa	10 Sek
60		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	40 Sek
61		Wyskoki naprzemienne	60 Sek
62		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	60 Sek
		Przerwa	10 Sek
63		Wyskoki naprzemienne	60 Sek
64		Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	60 Sek
		Przerwa	10 Sek
65		Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	60 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66  Skip A 60 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.