7 Minute Workout

Początkujący | 7 min | 69 Kcal

1		Pajacyki	20 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Pompki	20 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Hinduskie pompki	20 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Skip C	20 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Plank boczny z rotacją	20 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pompki diamentowe (na kolanach)	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Pajacyki	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Naprzemienne wykopy nóg	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Brzuszki	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Pajacyki	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	20 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
13		Przysiad	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
14		Skip A	20 Sek

Abify

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.