7 Minute Workout

Początkujący | 8 min | 78 Kcal

1		Pajacyki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Przysiady przy ścianie	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Pompki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Brzuszki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Step-Ups Ławka / Krzesło	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Przysiad	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Ćwiczenie mięśni trójgłowych wykonywane na ławce Ławka / Krzesło	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Skip A	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Wykroki w przód	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Pompki z obrotem tułowia	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank boczny	30 Sek

Quickify

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.