7 Minute Workout - Level 2

Początkujący | 8 min | 78 Kcal

1		Przysiady z podskokiem	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Pompki diamentowe (na kolanach)	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Rozciąganie jednej nogi	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Pulse Lunges	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Unoszenie bioder ze złączonymi stopami	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Pompki – ze stopami na ławeczce Ławka / Krzesło	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Floor Wiper	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Półpajacyki do przysiadu	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Switch Sides	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Wypychanie nóg	30 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.