7-minutowy trening całego ciała

Początkujący | 8 min

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

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.