7-minutowy trening pośladków

Początkujący | 8 min

1		Skip A	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
2		Przysiad	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
3		Unoszenie nogi po skosie w klęku podpartym	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
4		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
5		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Skip C	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Jump Burpees	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Step-Ups Ławka / Krzesło	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Pajacyki	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	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.