70 Kcal

Średnio zaawansowany | 7 min

1		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	40 Sek
2		Brzuszki Crunch do tyłu	40 Sek
3		Skip C	30 Sek
4		Rowerek	40 Sek
5		Wypychanie nóg	40 Sek
6		Skip A	35 Sek
7		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	35 Sek
8		Double leg stretch	30 Sek
9		Pajacyki	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter kicks	30 Sek
11		Wypychanie nóg	30 Sek
12		Pajacyki	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.