70 Kcal

Średnio zaawansowany | 7 min

1		Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	40 Sek
2		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
3		Pompki na kolanach	40 Sek
4		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
5		Pompki diamentowe (na kolanach)	40 Sek
6		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	10 Sek
7		Hinduskie pompki	30 Sek
8		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
9		Pompki-gwiazdy	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
11		Pompki diamentowe (na kolanach)	40 Sek
12		Skip C	30 Sek
13		Pompki na kolanach	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.