70 Kcal

Początkujący | 9 min

1		Zegnij i sięgnij	30 Sek
2		Wyskoki naprzemienne	30 Sek
	Przerwa		15 Sek
3		Półpajacyki do przysiadu	30 Sek
4		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
	Przerwa		15 Sek
5		Przysiady plié z rękoma nad głową	30 Sek
6		Przysiady z wymachem nogi w bok	15 Sek
	Przerwa		15 Sek
7		Pulsing squats	40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **15 Sek**

8  **Wyskoki naprzemienne** **40** Sek

Przerwa **15 Sek**

9  **Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu** **30** Sek

Przerwa **15 Sek**

10  **Pulsing squats** **40** Sek

Przerwa **20 Sek**

11  **Skoki do rozkroku w półprzysiadzie** **35** Sek

Przerwa **20 Sek**

12  **Skoki do rozkroku w półprzysiadzie** **30** Sek

Przerwa **20 Sek**

13  **Skip A** **30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.