70 Kcal

Początkujący | 7 min

1		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	40 Sek
2		Zegnij i sięgnij	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
3		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	10 Sek
4		Pulsing squats	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
5		Unoszenie bioder ze złączonymi stopami	40 Sek
6		Przysiady plié z rękoma nad głową	40 Sek
	Przerwa		15 Sek
7		Switch Sides	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Przysiady plié z rękoma nad głową	40 Sek
		Przerwa	15 Sek
9		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	10 Sek
10		Pulsing squats	40 Sek
		Przerwa	15 Sek
11		Mocne prostowanie stawu biodrowego	15 Sek
12		Pulsing squats	40 Sek

P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.