8-min trening pośladków

Początkujący | 7 min

1		Prostowanie stawu biodrowego ze zgiętym kolanem	x15 Powt
2		Mostek	x20 Powt
	Przerwa		30 Sek
3		Wykroki w przód	x5 Powt
4		Prostowanie stawu biodrowego ze zgiętym kolanem	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Mostek	x20 Powt
6		Wykroki w przód	x5 Powt
	Przerwa		30 Sek
7		Prostowanie stawu biodrowego ze zgiętym kolanem	x15 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Wykroki w przód	x5 Powt

Przerwa **30 Sek**

9		Mostek	x20 Powt
10		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x20 Powt

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.