8-min trening pośladków – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 5 min

1		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x15 Powt
2		Mostek	x15 Powt
3		Wykroki w przód	x10 Powt
	Przerwa		20 Sek
4		Wykroki w przód	x10 Powt
5		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x20 Powt
6		Wykroki w przód	x10 Powt
	Przerwa		20 Sek
7		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x15 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mostek	x25 Powt
9		Wykroki w przód	x10 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.