8-min trening pośladków – Poziom 3

Zaawansowany | 6 min

1		Przysiad	x15 Powt
2		Wymach w bok ze zgiętym kolanem	x15 Powt
3		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x15 Powt
	Przerwa		15 Sek
4		Mostek	x15 Powt
5		Wykroki w przód	x15 Powt
6		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x15 Powt
	Przerwa		15 Sek
7		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	x15 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Wypady w bok	x15 Powt
9		Przysiad	x15 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.