8 Minut

Początkujący | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Skłon tułowia stopa do stopy	x15 Powt
2		Naprzemienne spięcia brzucha	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
3		Brzuszek z wypychem rąk	x30 Powt
4		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Brzuszki z opartymi dłońmi	x30 Powt
6		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x30 Powt
	Przerwa		30 Sek
7		Brzuszki ze skrzyżowanymi rękoma	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej	x30 Powt

Abify

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.