8-minutowy - Poziom 3

Zaawansowany | 6 min | 59 Kcal

1		Mostek z podnoszeniem łydek	x20 Powt
2		Przysiad	x20 Powt
3		Podnoszenie łydek	x20 Powt
	Przerwa		15 Sek
4		Przysiady z wymachem nogi w bok	x15 Powt
5		Podnoszenie łydek	x20 Powt
6		Wypady w bok	x15 Powt
	Przerwa		15 Sek
7		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	x20 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Przysiad	x20 Powt
9		Wykroki w przód	x10 Powt
10		Przysiady z wymachem nogi w bok	x15 Powt

Legify

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.