8-minutowy trening nóg

Początkujący | ⏱ 8 min

1		Skip C	20 Sek
2		Podnoszenie łydek	x15 Powt
3		Przysiad	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek
4		Skip C	20 Sek
5		Podnoszenie łydek	x15 Powt
6		Przysiad	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek
7		Wykroki w przód	x10 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Podnoszenie łydek	x15 Powt
9		Przysiad	x10 Powt
	Przerwa		30 Sek
10		Wypady w bok	x8 Powt
11		Skip C	20 Sek
12		Podnoszenie łydek	x15 Powt
	Przerwa		30 Sek
13		Wykroki w przód	x10 Powt
14		Skip A	20 Sek
15		Podnoszenie łydek	x15 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.