8-minutowy trening nóg – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 7 min

1		Pajacyki	20 Sek
2		Przysiad	x20 Powt
3		Podnoszenie łydek	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
4		Skip C	20 Sek
5		Mostek z podnoszeniem łydek	x20 Powt
6		Przysiady z wymachem nogi w bok	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
7		Mostek z podnoszeniem łydek	x20 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Przysiad	x20 Powt
	Przerwa		20 Sek
9		Wypady w bok	x6 Powt
10		Podnoszenie łydek	x20 Powt
11		Mostek z podnoszeniem łydek	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.