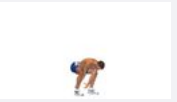
Boot Camp

Początkujący | 8 min | 78 Kcal

1		Zegnij i sięgnij	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Pompki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		V Sit-Ups	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Przysiady przy ścianie	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Commando plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Flutter kicks	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Pulsing squats	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Pompki Spidermana	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Rowerek w leżeniu na plecach	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Skoki w wykroku	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Jump tucks	30 Sek

Quickify

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.