Brazylijskie pośladki

Początkujący | 7 min

1		Mostek	x30 Powt
2		Prostowanie stawu biodrowego ze zgiętym kolanem	x10 Powt
3		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	x10 Powt
4		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x10 Powt

Przerwa **30 Sek**

5		Mostek	x30 Powt
6		Prostowanie stawu biodrowego ze zgiętym kolanem	x10 Powt
7		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	x10 Powt
8		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x10 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**30 Sek**
9		**Mostek**	**x30** Powt
10		**Prostowanie stawu biodrowego ze zgiętym kolanem**	**x10** Powt
11		**Wymachy wyprostowaną nogą w bok**	**x10** Powt
12		**Mocne prostowanie stawu biodrowego**	**x10** 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.