Brzuch gotowy na lato

Średnio zaawansowany | 4 min

1		Brzuszki Crunch do tyłu	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Brzuszki X-Crunch z obejmowaniem kolan	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Unoszenie nóg w 4 ruchach	40 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	40 Sek

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.