Brzuch i klatka piersiowa

Początkujący | 10 min

1		Pompki na kolanach	x20 Powt
2		Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej	x20 Powt
	Przerwa		30 Sek
3		Pompki diamentowe (na kolanach)	x20 Powt
4		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x20 Powt
	Przerwa		45 Sek
5		Pompki	x20 Powt
6		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt
	Przerwa		45 Sek
7		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x20 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Rowerek	x20 Powt
	Przerwa		45 Sek
9		Pompki	x20 Powt
10		Pompki diamentowe (na kolanach)	x20 Powt
11		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt
12		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	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.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.