Brzuch i klatka – Poziom 3

Zaawansowany | 12 min

1		Commando plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
2		Commando plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
3		Eksplozywne pompki	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
4		Eksplozywne pompki	20 Sek
		Przerwa	10 Sek
5		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x30 Powt
6		Pompki diamentowe (na kolanach)	x30 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa **10 Sek**

7  **Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej** **x30** Powt

8  **Pompki diamentowe (na kolanach)** **x30** Powt

Przerwa **10 Sek**

9  **Pompki diamentowe (na kolanach)** **x30** Powt

10  **Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej** **x30** Powt

Przerwa **10 Sek**

11  **Unoszenie nóg w 4 ruchach** **x20** Powt

Przerwa **10 Sek**

12  **Unoszenie nóg w 4 ruchach** **x20** Powt

Przerwa **10 Sek**

13  **Pompki-gwiazdy** **x30** Powt

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.