Brzuch i pośladki

Średnio zaawansowany | 9 min

1		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
2		Mocne prostowanie stawu biodrowego	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
3		Brzuszek z wypychem rąk	x30 Powt
4		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	x10 Powt
	Przerwa		10 Sek
6		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	x10 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Brzuszek z wypychem rąk	x25 Powt
8		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
9		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek
10		Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu	x25 Powt
	Przerwa		10 Sek
11		Brzuszek z wypychem rąk	x25 Powt
12		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
13		Rozciąganie jednej nogi	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.