Brzuch + klatka – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 13 min

1		Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x20 Powt
2		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x10 Powt
3		Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej	x20 Powt
4		Pompki diamentowe (na kolanach)	x20 Powt
	Przerwa		30 Sek
5		Pompki	x30 Powt
6		Brzuszki X-Crunch z obejmowaniem kolan	x20 Powt
7		Brzuszki Crunch do tyłu	x30 Powt
8		Pompki z obrotem tułowia	x5 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Przerwa			**40 Sek**
9		**Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej**	**x20** Powt
10		**Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek**	**x20** Powt
11		**Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej**	**x20** Powt
12		**Brzuszki Crunch do tyłu**	**x20** Powt
Przerwa			**40 Sek**
13		**Obrót mięśniami skośnymi brzucha Crunch**	**x20** Powt
14		**Pełny crunch brzucha z nogami w pozycji pionowej**	**x20** Powt
15		**Brzuszki Crunch do tyłu**	**x20** Powt
16		**Pompki z obrotem tułowia**	**x5** Powt
17		**Pompki na kolanach z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej**	**x20** Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Pompki diamentowe (na kolanach)	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.