Brzuch + klatka – Poziom 3

Zaawansowany | 21 min

1		Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej	x20 Powt
2		Pompki z obrotem tułowia	x10 Powt
	Przerwa		40 Sek
3		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x15 Powt
4		Pompki na pięściach z ciałem w pozycji odwróconej litery V	x15 Powt
	Przerwa		40 Sek
5		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x30 Powt
6		Eksplozywne pompki	40 Sek
	Przerwa		40 Sek
7		Krzyżowanie stóp na zmianę	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Pompki Spidermana	x30 Powt
		Przerwa	40 Sek
9		Brzuszki scyzoryki	30 Sek
10		Pompki-gwiazdy	x30 Powt
		Przerwa	40 Sek
11		Hinduskie pompki	x25 Powt
12		Plank boczny ze skrzyżowanymi nogami	x10 Powt
		Przerwa	40 Sek
13		Podwójne skręty	30 Sek
14		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x30 Powt
		Przerwa	60 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 Powt
16		Brzuszki z opartymi dłońmi	x30 Powt
17		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	x30 Powt
		Przerwa	60 Sek
18		Pompki spartańskie	30 Sek
		Przerwa	20 Sek
19		Pompki - z dłońmi rozstawionymi na szerokość klatki piersiowej	x30 Powt
		Przerwa	20 Sek
20		Eksplozywne pompki	30 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.