Brzuch w 8 minut – Poziom 2

Średnio zaawansowany | 10 min

1		Brzuszki Crunch do tyłu	x40 Powt
2		Wypychanie nóg	x40 Powt
	Przerwa		15 Sek
3		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x20 Powt
4		Alternating Beat Abs	60 Sek
	Przerwa		15 Sek
5		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x60 Powt
6		Naprzemienne spięcia brzucha	x20 Powt
	Przerwa		15 Sek
7		Brzuszki z przysuwaniem kolan do klatki piersiowej	x40 Powt

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Skłon tułowia stopa do stopy	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.

- 🎬 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.