Brzuch w 8 minut – Poziom 3

Zaawansowany | 9 min

1		Brzuszki z nogami uniesionymi pionowo i dotykaniem kostek	x50 Powt
2		Unoszenie tułowia z hantlem Ciężarki gimnastyczne	x50 Powt
	Przerwa		15 Sek
3		Skłony naprzemienne z unoszeniem łokcia do kolana	x25 Powt
4		Podwójne skręty	x50 Powt
	Przerwa		15 Sek
5		Unoszenie nóg w 4 ruchach	x25 Powt
6		Krzyżowanie stóp na zmianę	x50 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.