Brzuch w stylu Bruce'a Lee

Zaawansowany | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Oblique Roll Down	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Brzuszki scyzoryki	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Wypychanie nóg	x30 Powt
	Przerwa		10 Sek
5		Wide V-Ups	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Floor Wiper	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Brzuszki X-Crunch z obejmowaniem kolan	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Buzz Saw Plank	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Pompki bokiem	15 Sek

P4P

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamiczne doświadczenie.

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.