Calorie Burn

Początkujący | 8 min | 78 Kcal

1		Przysiady plié z rękoma nad głową	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
2		Pajacyki z dotknięciem palców u stóp	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
3		Wypady w tył z wykopem	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
4		Commando plank	30 Sek
	Przerwa		10 Sek
5		Energiczny skip A	30 Sek
	Przerwa		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Scyzoryki bokiem	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
7		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
8		Naprzemienne wykopy nóg	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
9		Wypady w bok	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
10		Plank boczny z rotacją	30 Sek
		Przerwa	10 Sek
11		Pompki-gwiazdy	30 Sek
		Przerwa	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter steps	30 Sek

Quickify

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.