# Cardio na całe ciało

Początkujący | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |

## 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.